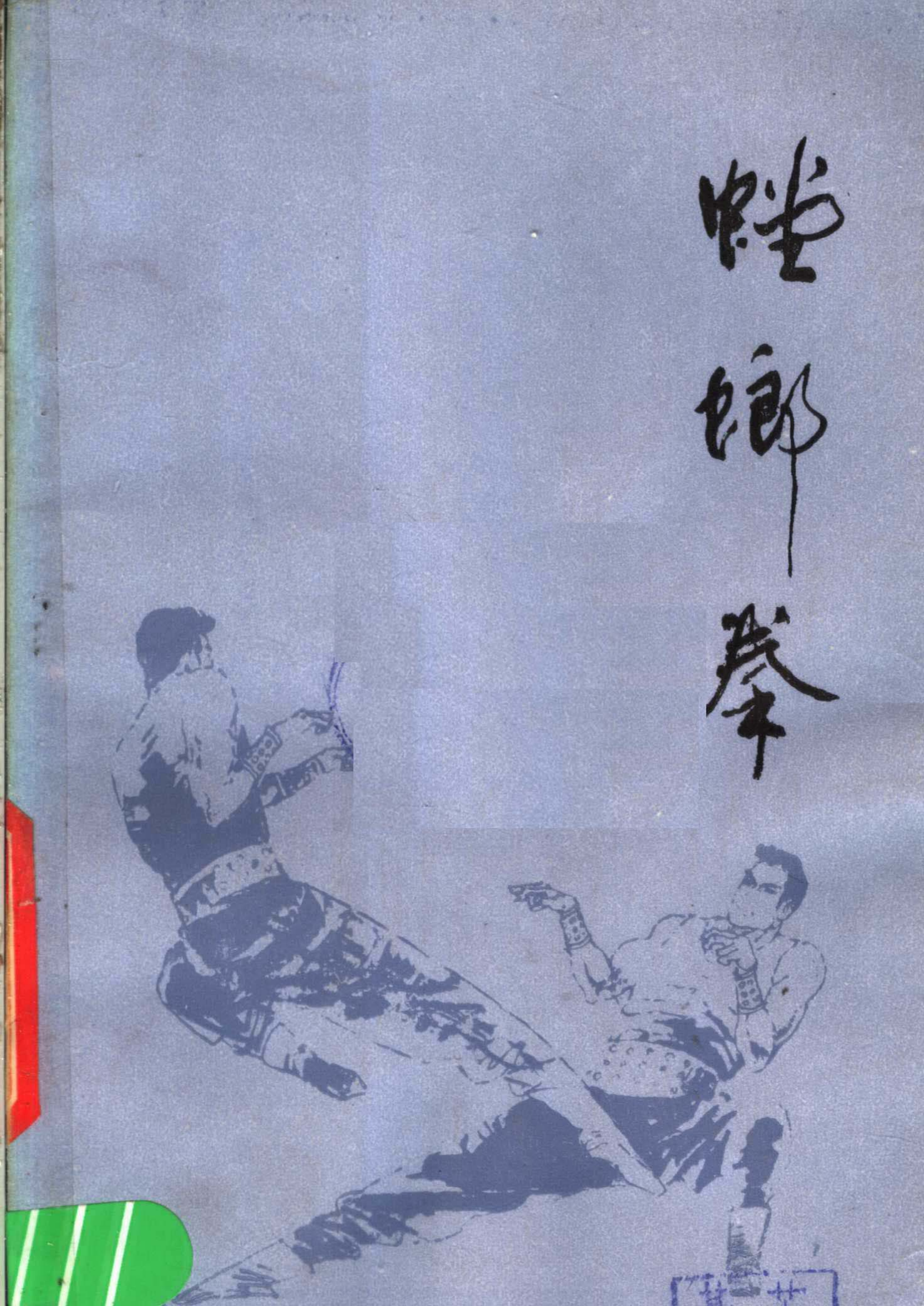

螳螂拳

封面题字：初甫川
责任编辑：谢荣岱
封面设计：黄玉英
封 面 画：周　申

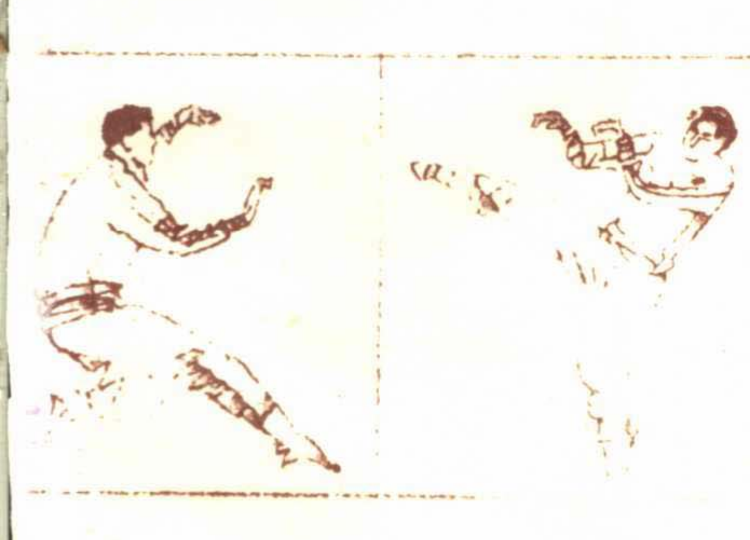
书号　7275·571
定价

螳螂拳





黎峰 编著







螳　螂　拳
黎　峰 编著

山东教育出版社出版
(济南经九路胜利大街)
山东省新华书店发行　山东新华印刷厂德州厂印刷

787×1092毫米32开本　　6印张　1插页　136千字
1986年10月第1版　1986年10月第1次印刷
印数1—10,790
书号 7275·571　　定价 1.00 元

前　言

“螳螂拳”是模仿螳螂的形象与其角逐技能创编的拳术。关于螳螂拳起始年代及创始人众说纷纭，较多的一种说法是发源于山东，为南宋人王郎所创，也有说王郎是明末清初人的。但根据在马王堆古墓中发现的三十二“螳螂手”导引图考证，螳螂拳的起源应追溯到更远的年代。

“螳螂拳”是传统武术中的优秀拳种，内容丰富多彩，在山东华北等地尤为流行。在长期的发展演变中，形成了“七星”（也称“罗汉螳螂”）“梅花”（也称“梅花太极螳螂”）、“六合”三大流派，各具风格。本书是在整理传统套路的基础上进行编写的，为了便于学记，动作名称均采用现代术语。

螳螂拳的手型是螳螂爪，步型为“玉环步”。其主要手法有：叫、顺、送、拈、粘、贴、帮、遛、勾、搂、崩、挂、挫等。主要腿法有：踢、蹬、弹、踹、勾、别等。主要身法有：挨、帮、挤、靠、仰、俯、拧、折、旋等。

螳螂拳主要运动风格是：姿势低，手法密，方法清晰，招招连使，手、足、身并用。动作有一种快而不浮、疾而不乱、短中寓长、紧中求放、结构严谨、变化莫测而又勇猛顽强、一气呵成的特点，对发展速度、灵敏、柔韧等素质有较好效果，尤适合青少年锻炼。

为了便于教授和自学，本书根据由易到难、由简到繁的

原则，采用了分解和完整相结合的结构顺序，凡“1、2、3、4、5”阿拉伯数字为分解动作，“一、二、三、四、五”中文数字为完整动作；在分解动作规格、路线掌握后，需连惯起来进行完整练习。

由于本人水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者批评、指正。

目　录

螳螂拳基本动作简介

一、手　　型

1.拳：

四指并拢握紧，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上。其拳法有冲拳、劈拳、撩拳等。如手型图1所示。



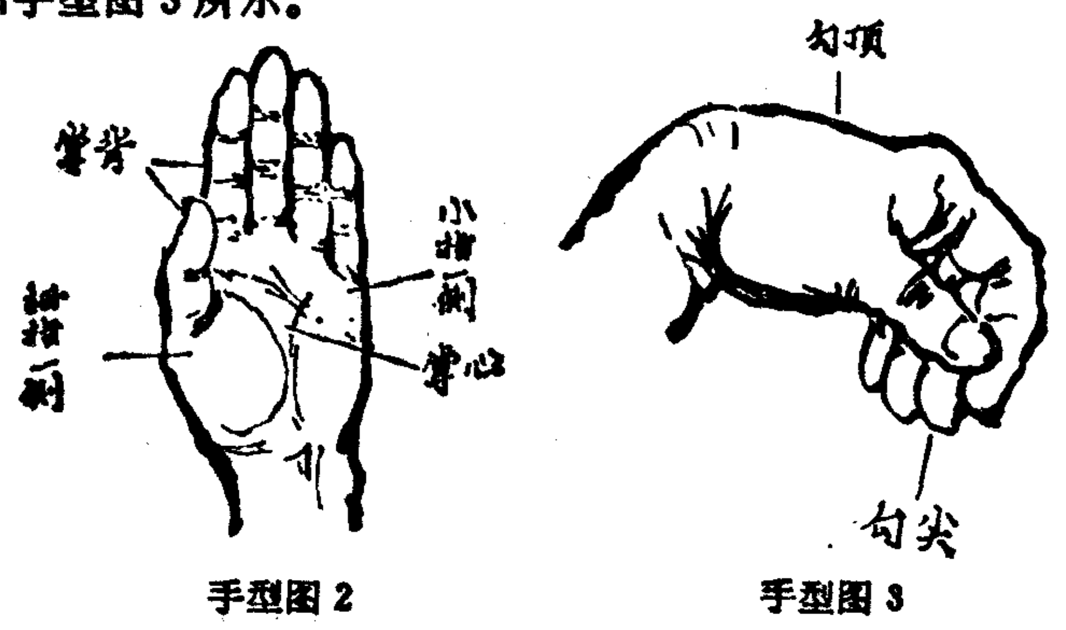
手型图1

2.掌：

五指自然并拢伸直。掌法有推、砍、撩等。如手型图2所示。

3.勾：

手腕微屈，勾顶突出，四指微屈，拇指按于食指上节。如手型图3所示。



手型图2　　　　手型图3

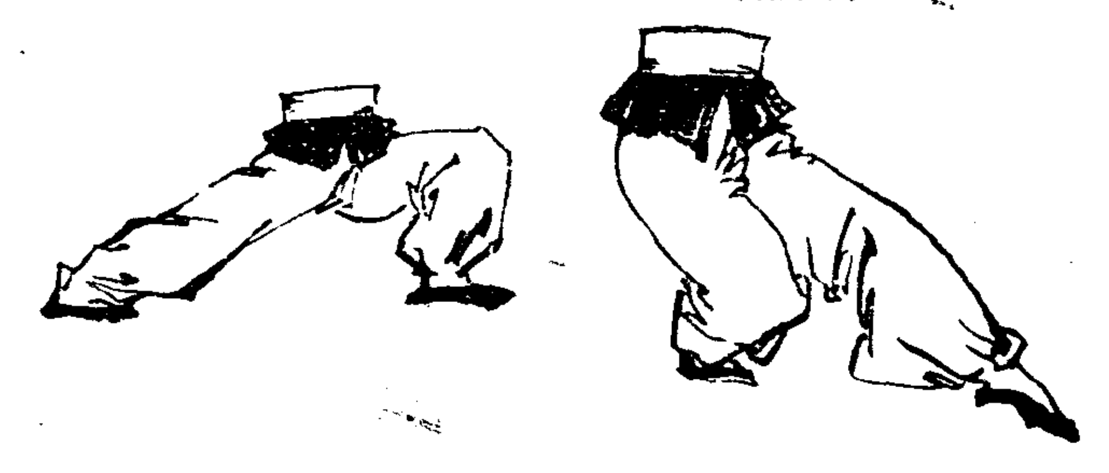
二、步　　型

1．弓步：（以左弓步为例）

由立正姿势起，左脚前上一步，脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖成垂直线。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两脚全掌着地。如步型图1所示。

2．虚步（以左虚步为例）

两脚前后开立，右脚外展约45°，右腿屈膝半蹲，大腿



步型图1　　　　　步型图2

约与地面平行，左脚脚跟离地，脚面绷直，脚尖微内扣，重心在右脚上，左脚尖虚点地面，膝微屈。如步型图2所示。

3．跪步：（截脚步）（以左跪步为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，上体屈膝下蹲，右大腿约与地面平行，全脚着地。左腿屈膝，脚跟抬起，前脚掌着地，左小腿半跪，两脚尖斜向前方。如步型图3所示。

4．翘脚步：（以右翘脚为例）

两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，左脚尖外展，约



步型图 3



步型图 4

45°，左腿屈膝稍屈，右腿膝挺直，右脚掌前抬起，脚尖斜向上，以右脚跟着地，重心在左腿上。如步型图 4 所示。

第一套动作名称

预　备

第　一　段

一、虚步双刁手
二、跃跪步冲勾
三、弓步推掌
四、跃跪步下栽拳
五、跃跪步推掌
六、跃跪步反劈掌
七、跃跨步反抡拳
八、独立前点脚

第　二　段

九、跃跪步反冲拳
十、翘脚步冲拳
十一、跃跪步正抡拳
十二、翘脚步冲拳
十三、跃跪步正抡拳
十四、跃跪步反抡拳
十五、跪步反劈掌
十六、弹腿推掌

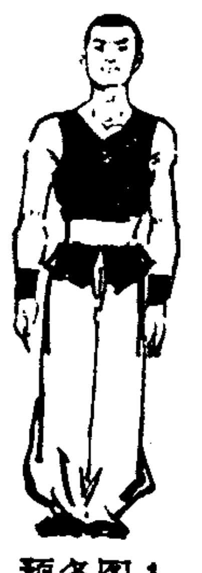
十七、独立贯拳
十八、跪步下栽拳
十九、弓步撞肘
二十、跪步撩掌
二十一、半马步双扑掌
二十二、独立后蹬脚
二十三、左右交叉抡臂
二十四、行进间左右交叉抡臂
二十五、行进间单臂侧绕环
二十六、独立弹腿
二十七、虚步双刁手
二十八、收式

动 作 说 明

预备：

1．立正站立，眼看前方。如预备图1所示。

2．两肘微屈，两手腕外旋，眼随之向右看，然后两腕


预备图1


预备图2

再内旋，变手心向下，掌指向前，成按掌，两眼向左看。如预备图2所示。

第 一 段

一、虚步双刁手：

1．两手腕外旋，手心向上，向左上方托起，左手在前，右手在后，高与肩平，右脚随之后撤一步成左弓步。如图1—1所示。

2．身体重心移至右脚，左脚随之后移成左虚步，两手腕内旋，两掌变勾手随重心后移，屈肘后拉，左勾手在前，右



图1—1　　图1—2

勾手在后，左右勾顶与肩同高，右臂贴胸前，勾尖向下。眼看左前方。如图1—2所示。

二、跃跪步冲勾：

身体起立，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步，左勾手变拳屈肘架于头上方，拳眼向

下。右勾手以勾顶为力点，向前下方冲出，勾尖斜向内，高与膝平，眼看勾顶前方，如图2所示。

三、弓步推掌：

1.身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以脚面为力点伸膝向前弹踢，同时右腕外旋，变手心向上，收至右腰侧；左拳变掌，手心向下，在右钩手变掌回收的同时，以



图2



图3—1

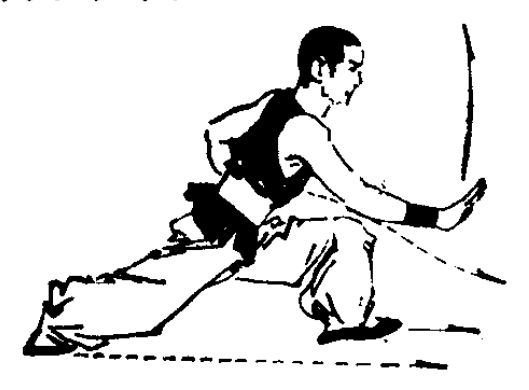
左掌外侧为力点经胸前和右手掌上向前横推，高与胸平。如3—1所示。

2.接上动，右脚以脚后跟为力点，向右后方撤一步，成左弓步；同时，左手变拳收至左腰间，右掌以掌根为力点向前下推出，高与胸平，眼向前看。如图3—2所示。

四、跃跪步下栽拳：

身体起立，重心移至左脚，右脚向左前方斜跨一步，左脚随之跟进，重心下移，成左跪步；同时，右肘屈起，右手变拳，右腕外旋，拳心向内，以右小臂为力点，随身体跃跨向头右侧格栏，置头右侧。左手腕内旋，拳面向下，以拳面为力点，由左腰侧经左上方，向右侧方弧形下栽。眼看前下

方。如图4所示。



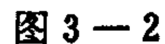


图3—2



图4

五、跃跪步推掌：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步。同时，左臂屈肘，以小臂为力点架至头左上方，拳眼斜向下，右拳变掌，以掌根为力点，向左前下方推出，掌指向上，高与腹平。眼看前下方。如图5所示。

六、跃跪步反劈掌：

身体起立，右脚向前跨跃一步，左脚跟进成左跪步；同时，左拳变掌，手心向下按，右掌以掌背为力点，经胸前、



图5



图6

左小臂内向前劈出，高与鼻平，左拳扶于右肘下。眼看前方。如图 6 所示。

七、跃跨步反抡拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步；同时，两手经腰间，右拳以拳轮为力点，经右侧方弧线向前上方贯打，拳心向上，高与头平。左手经左侧弧线向前摆，托扶于右肘下。眼向前看，如图 7 所示。



图 7

八、独立前点脚：

身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚，上体微左转，右脚屈膝提起，以右脚尖为力点，伸膝向前上方点踢，高与头平；同时，左手手心向下，向上向前划弧下压。右拳以拳面为力点，在左臂内经胸前、向前方伸出，拳心向内，高与鼻平，眼看右脚尖。如图 8 — 1、8 — 2 所示。



图 8 — 1

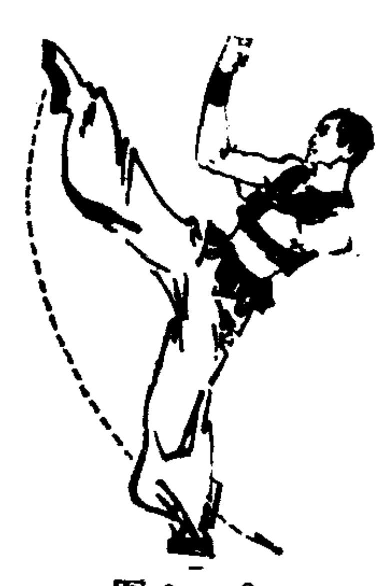


图 8 — 2

第　二　段

九、跃跪步反冲拳：

右脚向左脚外侧落步，重心移至右脚，上体微左转，左脚向左前方跃跨一步，右脚随之跟进，成右跪步。左手变拳，屈肘以小臂为力点上架于头左侧方。右拳以拳面为力点向前冲出，拳心向上，高与膝平，眼看右拳。如图 9—1，9—2 所示。



图 9 — 1



图 9 — 2

十、翘脚步冲拳：

身体起立，左脚前移活步，重心随之移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步；同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经腰间向前上方冲出，拳眼斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处。眼看右拳前方。如图10所示。



图10

十一、跃跪步正抡拳：

身体起立，右脚向前跃跨一步，左脚随之跟进，成左跪步；同时，左掌变拳、以拳眼为力点，经腰向左侧弧行向前上方抡摆拳，拳心向下，高与头平，右拳向右后下方自然回收下落，拳心斜向下，高与髋平，眼看前方。如图11所示。

十二、翘脚步冲拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，伸膝，脚跟着地，成右翘脚步；同时，右拳以拳面为力点，手腕内旋，经右腰侧向前上

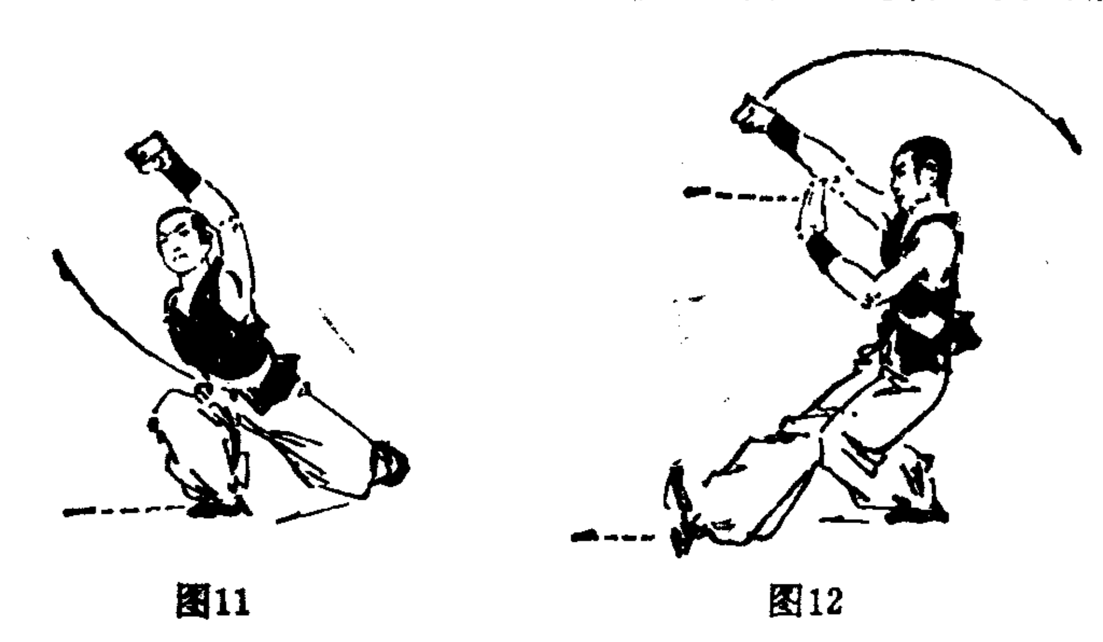


图11　　图12

方冲出，拳心斜向下，高与头平，左拳变掌，扶于右肘处，眼看前方。如图12所示。

十三、跃跪步正抡拳：要领同十一。如图13所示。

十四、跃跪步反抡拳：要领同七。如图14所示。

十五、跪步反劈掌：要领同六。如图15所示，

十六、弹腿推掌：

身体起立，左脚向右脚前上一步，重心移至左脚，右腿屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢，高与髋平，左掌以掌根

为力点向前推出，掌心向前，高与肩平，右掌变拳收至右腰间，拳心向上。如图16所示。

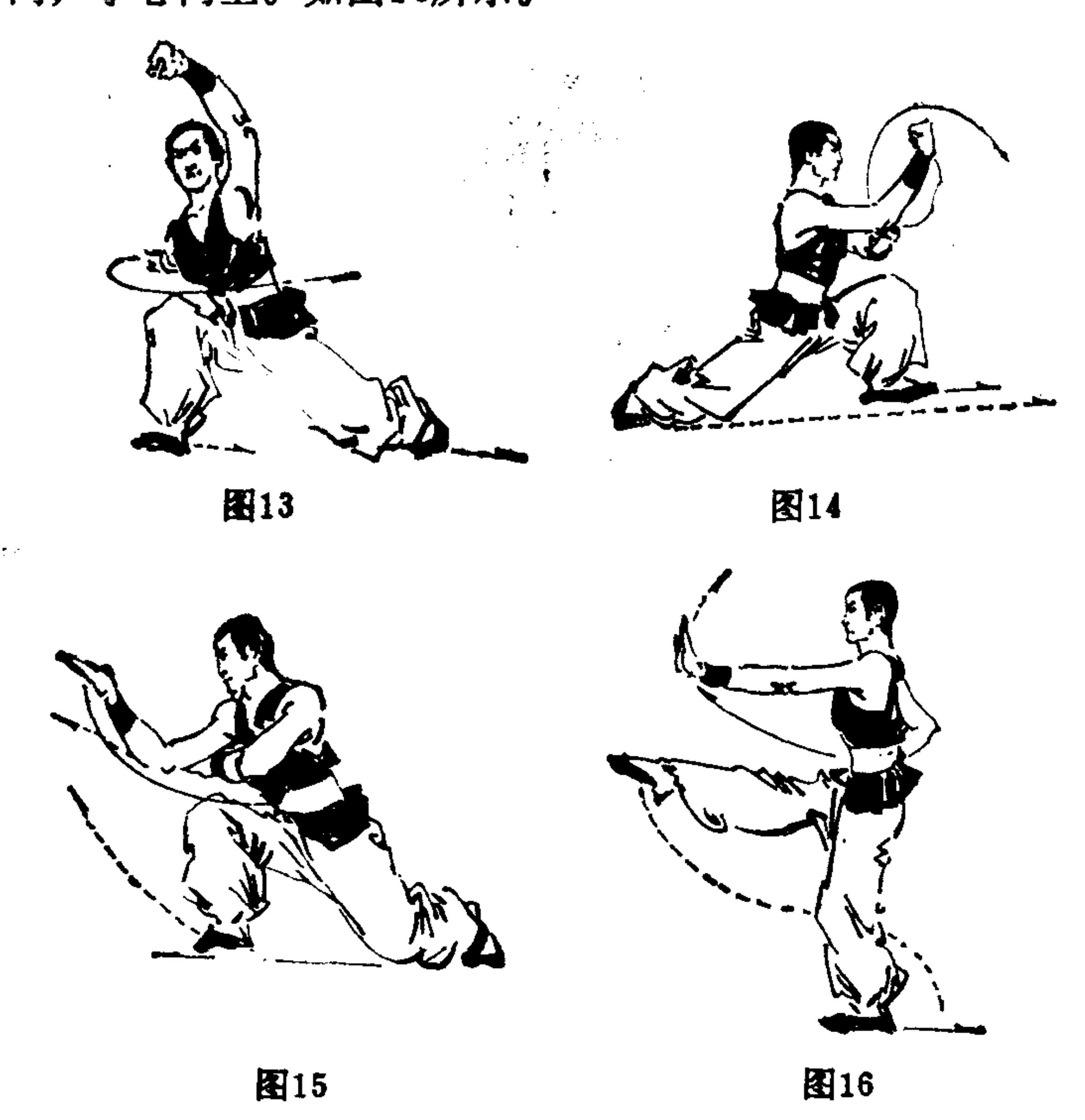


图13

图14

图15

图16

第　三　段

十七、独立贯拳：

右脚向左脚后落步，重心移至右脚，左脚向右脚后撤步，重心移至左脚，上体左转180°，右腿屈膝提起，脚尖向下。左掌随上体左转收回腰间变拳；同时，右拳以拳面为力点，经

右弧行上摆至头上，拳眼斜向下。左拳变掌，经左侧弧行上摆于右手腕处，眼看右方。如图17所示。

十八、跪步下栽拳：

1．右脚落步，两脚成平行开立，距离约与肩宽，左手变



图17



图18－1

拳，两拳左右平放，拳眼向上，高与肩平，眼看右方。如图18－1所示。

2．接上动，上体右转，左臂由后向下向前摆于头上，右臂向下向后摆与肩平，眼前平视，如图18－2所示。

3．接上动，重心移至右脚，左脚向右脚前跨一步，右



图18－2



图18－3

脚随之前移，重心下降，成右跪步。同时左臂屈肘、左拳上架于头左侧。右拳以拳面为力点，由后向上、向前，弧形下砸拳，拳面向下，约与膝高。眼看砸拳方向，如图18—3所示。

十九、弓步撞肘：

身体起立，上体右转90°，右脚向右移一步，成右弓步，左拳变掌扶于右拳面，以右肘为力点向前平撞，高与肩平，眼看右方。如图19所示。

二十、跪步撩掌：

身体起立，左脚向左前移步，上体微左转，右脚跟进，成右跪步；同时，右拳变掌，手心向下，以手掌为力点，伸

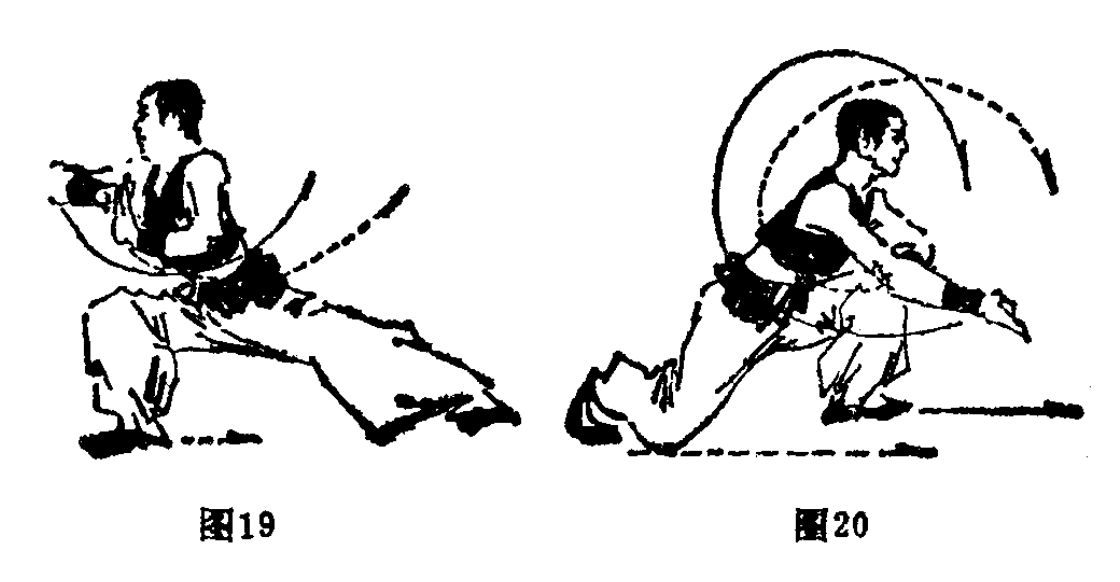


图19　　图20

肘向后、向下、向前撩击，高与膝平，左掌向左前下方摆，扶于右肘处，眼看前下方。如图20所示。

二十一、半马步双扑掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚向前移一步，重心移至右脚，左脚向前迈半步成半马步，左手以手心为力点，提起向前向下扑按，右手提起，手腕内旋，也以手心为力点向前下扑按，左手在前，高与肩平，右手在左肘处，约与肘平。眼看

前方。如图21所示。

二十二、独立后蹬脚：

1.左脚前移半步，成左弓步，上体尽量前下探伸，两



图21

图22—1

手向前向下，高与肩平，手心向下，眼看前方。如图22—1所示。

2.重心移至左脚，身体起立，右腿屈膝抬起，腿尖向前。高与髋平；同时，上体微左转，两掌变勾手，屈肘回收，放于胸前，右勾手在上，左勾手在下，勾尖均向前，头后仰，眼看左前方。如图22—2所示。

3.接上动，独立姿势不变，两勾手以两勾顶为力点，



图22—2



图22—3

向头上伸臂冲出；同时右脚以脚跟为力点，向身体后蹬击。两勾手与右脚均与身体同高，眼向前看，如图22—3所示。

二十三、左右交叉抡臂：

右脚在左脚后落地，成前后开立步，距离约与肩宽，膝关节微屈，重心在两脚之间；同时，两勾手变拳，以拳背为力点，直臂向上、向后向下向前，在身体正前方弧行交叉绕环划圆。眼看前方。如图23—1、23—2所示。



图23—1



图23—2

二十四、行进间左右交叉抡臂：

两臂动作不停，左脚向右脚后撤脚，右脚不停，再向左脚后撤脚，距离保持在约与肩宽或自然站立的姿势均可，交替重复不变，光向后倒行，然后再双臂交叉绕环，向前行走，两臂环绕六次。图24如图23所示。

二十五、行进间单臂侧绕环：

右拳变掌，以掌指为力点，向上、向后、向下、向前，在身体右侧，直臂绕环，左拳变掌，以掌指为力点，在胸前向下，经身体左侧后、向上、向前绕环，眼看正前方。两脚同抡臂向后交替后撤，作6—8次单臂侧绕环后，再向前行

走，作6—8次单臂侧绕环。然后再向后作6—8次单臂侧绕环。如图25—1、25—2所示。



图25—1

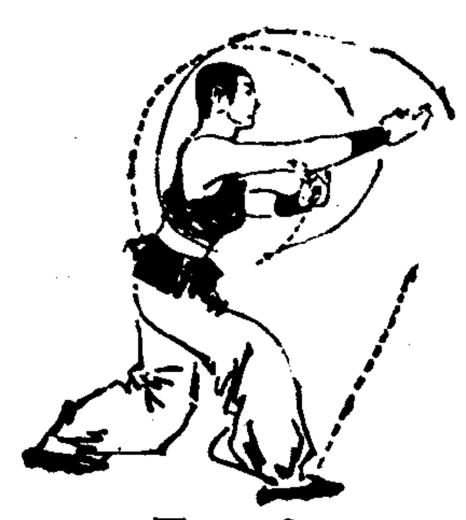


图25—2

二十六、独立弹腿：

当左脚撤在右脚后时，停住，重心移至左脚，右脚屈膝提起，然后以脚面为力点，绷脚面伸膝向前弹踢，高与髋平；同时两掌以掌根为力点，向下，经腹下、身体左侧向上经胸前弧行绕环向右前方推出，掌指向上，高与肩平。眼看正前方，如图26所示。

二十七、虚步双刁手：

右脚向左脚后撤一步，上体左后转180°，重心移至右脚

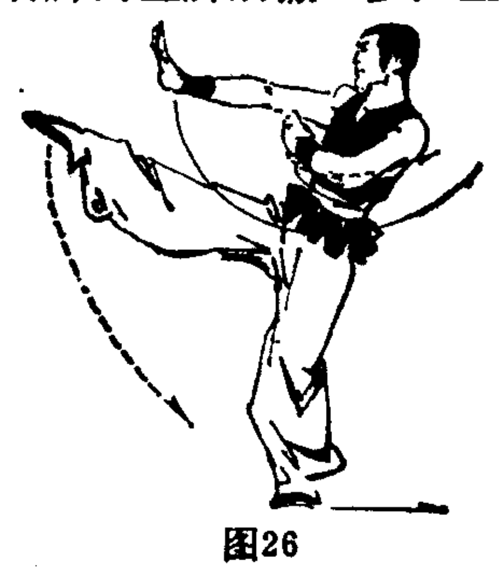


图26



图27

成左虚步；同时，两掌以掌指为力点，由下向左侧上弧形绕环，成双勾手，勾尖斜向内，高与肩平，左勾手在前，右勾手在肩处，眼看正前方。如图27所示。

二十八、收式：

1．身体起立，上体微右转，左脚向右脚靠拢，成立正姿势，两勾手变掌，手腕外旋，再内旋，作髋旁按掌，掌指相对，肘微屈，眼向左侧45°角平视。如图28—1所示。

2．左脚向前一步，右脚向左脚靠拢，成立正姿势，两掌自然下垂，掌心向内，两眼向前看。如图28—2所示。

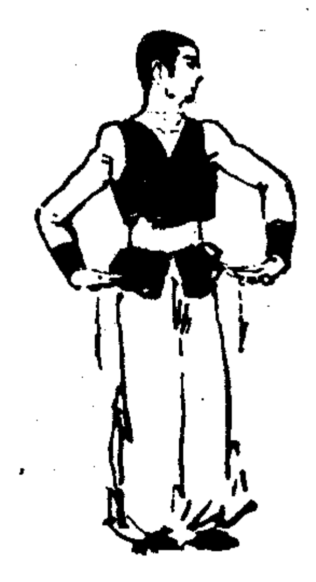


图28—1



图28—2

第二套动作名称

一、并步站立
二、跪步右摆拳
三、翘步冲拳
四、翘步双刁手
五、右跪步冲拳
六、虚步挑手
七、虚步推掌
八、腾空飞脚
九、马步压肘
十、弓步右摆拳
十一、左跪步反劈拳
十二、独立弹踢
十三、虚步双推掌
十四、马步左劈拳
十五、马步右劈拳
十六、跪步架冲拳
十七、马步格肘
十八、独立弹踢
十九、虚步推掌
二十、虚步挑手
二十一、翘脚步搂扶手

二十二、腾空箭弹腿
二十三、跪步右冲拳
二十四、插步横拳
二十五、跪步反劈拳
二十六、插步横摆掌
二十七、并步收式。

动 作 说 明

一、并步站立：

动作要领同立正姿势。如图1所示。

二、跪步右摆拳：

左脚向左侧上一步，上体随之左转90°，重心下移，右腿屈膝下蹲成跪步；同时，左手成掌，由左向前，再向右平采，扶贴于右腕处，掌指向右，掌心向外。右手变拳，以拳

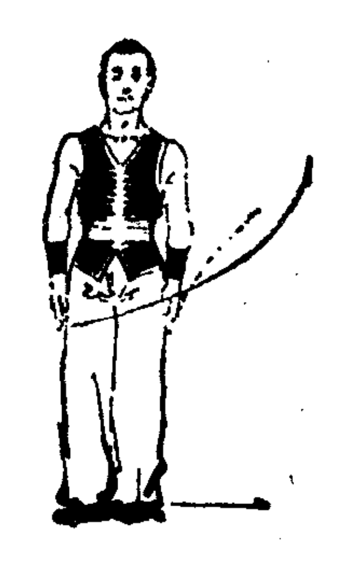


图1

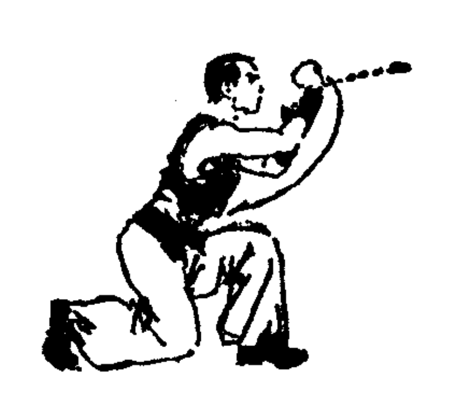


图2

眼为力点，向右向前，再向左弧行搂打，拳心斜向前，拳眼向内，约与头高，眼看右拳。如图2所示。

三、翘步冲拳：

1.身体微起立，左掌以掌心为力点，经右腕部向前挑出，掌指向上，约与鼻平；同时，右拳收回腰间。眼向前看，如图3—1所示。

2.身体起立，重心移至左脚，左腿屈膝半蹲，右脚屈膝提起，向左脚前迈一步，脚跟着地，脚尖上翘，成右翘脚步；同时，左掌变拳，拳心向下，收至右大臂下，右拳以拳



图3—1



图3—2

面为力点从左手腕部向前直臂冲出，高与肩平，眼向前看，如图3—2所示。

四、翘步双刁手：

身体起立，重心移至右脚，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝提起，向右脚前迈一步，脚跟着地，脚尖向上，成左翘脚步；同时两拳变掌，屈肘从左向上、向右弧行绕环360°，变勾手采刁于胸前，左勾顶在前，高与肩平，右勾顶扶于左肘内侧，勾尖均向下，眼向前看，如图4所示。

五、右跪步冲拳：

1.身体起立，左脚向前移半步，脚尖内扣，左勾手变

掌，掌指向上，以掌心为力点向前推出，掌指高与鼻平。右



图4



图5—1

勾手屈肘后拉至右肩旁，勾尖向内，高与肩平，上体微右转，眼看左前方。如图5—1所示。

2.左脚向前迈半步，重心前移，右脚跟进，身体下蹲成右跪步。左掌内旋下压拉于右大臂下；同时，右勾手变拳经左掌上以拳面为力点向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方，如图5—2所示。

六、虚步挑手：

身体起立，右脚后撤一步，重心移至右脚，左脚随之后

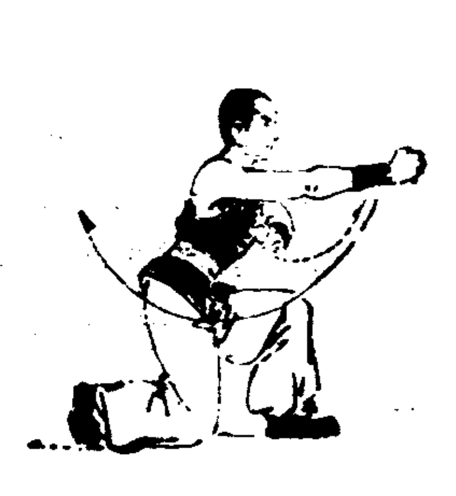


图5—2

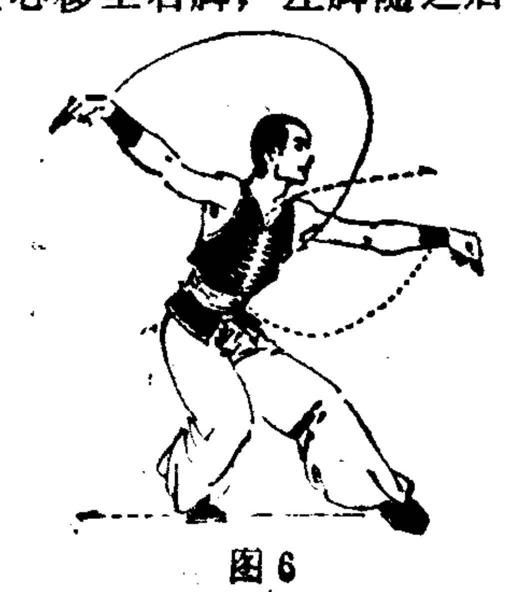


图6

移成左虚步；同时，右拳向下、向后绕行再向上挑起变勾手，高与头平，勾尖向下。左掌变勾手，以勾顶为力点向前方挑起，高与肩平，勾尖向下，眼看前方。如图6所示。

七、虚步推掌：

身体起立，左脚后撤一步，随之右脚也后撤一步，重心移至右脚，右腿屈膝半蹲，左腿成左虚步；同时，右勾变掌，向上向前，再向下弧行绕环收至右腰间变拳。左勾变掌收至右胸前，再从右腕部向前推出，掌指向上，掌心向前，高与肩平，眼看前方。如图7所示。

八、腾空飞脚：

1.身体起立，左掌收回腰间变拳，拳心向上；同时，右脚向前迈一步，重心移至右脚。左腿屈膝提起，脚面绷直，



图7

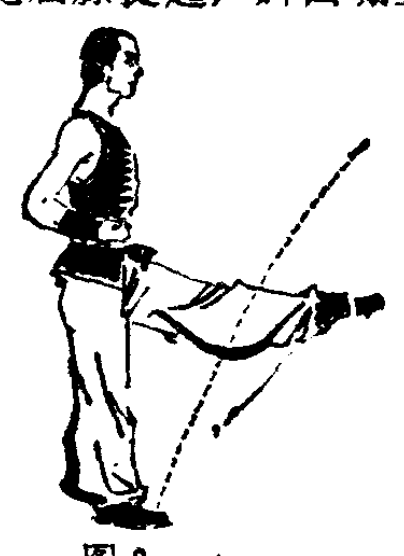


图8—1

以脚背为力点，向前方踢击，高与裆平，眼看前方。如图8—1所示。

2.右脚蹬地起跳，身体腾空，在空中，右脚以脚背为力点，再屈膝向前踢击，力达足尖，高与头平，眼看前方。如图8—2所示。

九、马步压肘：

左脚先落地，脚尖内扣，两拳变掌，伸臂前探，两掌心斜相对，左掌在前，右掌在后。右脚向左脚后落步，成马步。同时，两手握拳，随上体右转向右下屈肘拉带，左拳约





图8—2

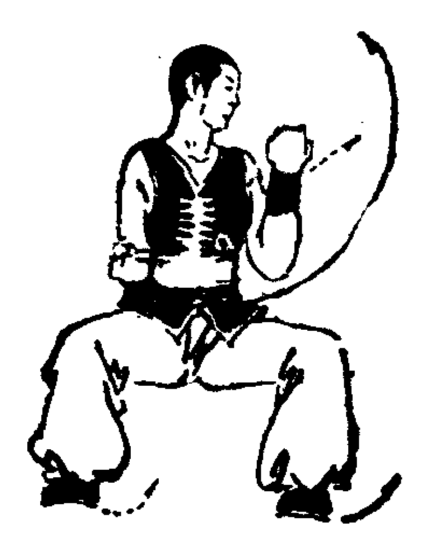


图9

与肩高，拳心斜向内，右拳收于右腰方，拳心向上。眼看左前方。如图9所示。

十、弓步右摆拳：

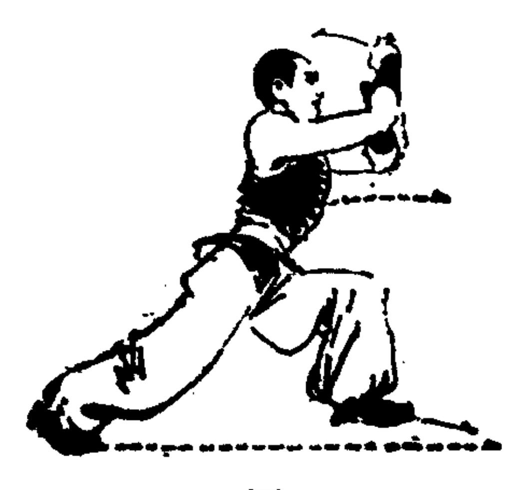


图10

以左脚跟和右脚掌为轴，身体左转90°，成左弓步；同时，右拳以拳眼为力点，随转体向左弧行搂摆击打，拳心斜向下，高与头平。左拳变掌，手腕内旋，向前再向右平采，扶于右腕部，掌指向右，掌心向外，眼看右拳方向。如图10所示。

十一、左跪步反劈拳：

1.右脚向右侧前方跨出，屈膝半蹲，左脚随之跟进，成左跪步；同时，右小臂内旋，屈肘架于头上，拳眼向下，上

体微右转，左掌变拳收于腰间，再以拳面为力点向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方。如图11—1所示。

2.身体起立，右腿屈膝向前跨一点，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌向下压拉收至右大臂下变

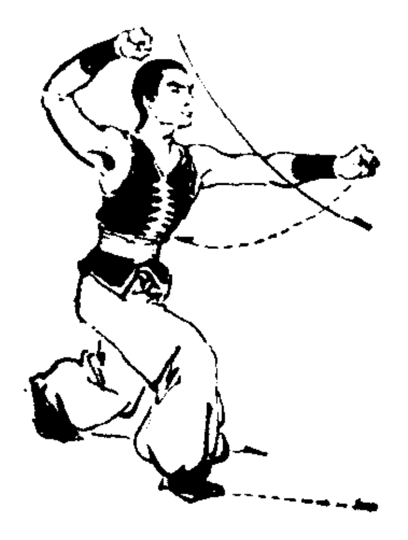


图11—1



图11—2

拳，拳面向右。右拳以拳面为力点，从右耳侧向前直臂冲出，高与肩平，拳心向下，眼看前方。如图11—2所示。

3.身体起立，右脚再向前跨一步，左脚跟进，重心下蹲成左跪步；同时，左拳变掌经胸前向上、向前弧行屈肘下按，右拳收于腹前，以拳背为点，向上、向前弧行反劈击打，肘微屈，拳心向上，高与嘴平，眼看前方。如图11—3所示。

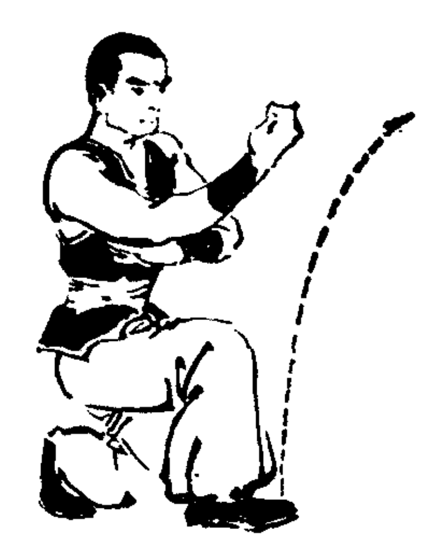


图11—3

十二、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚，上体姿势不变。右腿屈膝提

起，以右脚脚面为力点，向前踢击，高与髋平，眼看前方。如图12所示。

十三、虚步双推掌：

1.右脚落于左脚外侧成盖步，右拳变掌，两掌同时向右



图12



图13—1

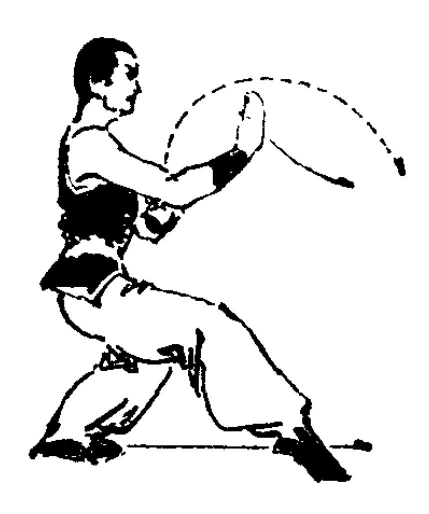
侧前方直臂伸推，高与肩平，两掌心向前，眼看右方。如图13—1所示。

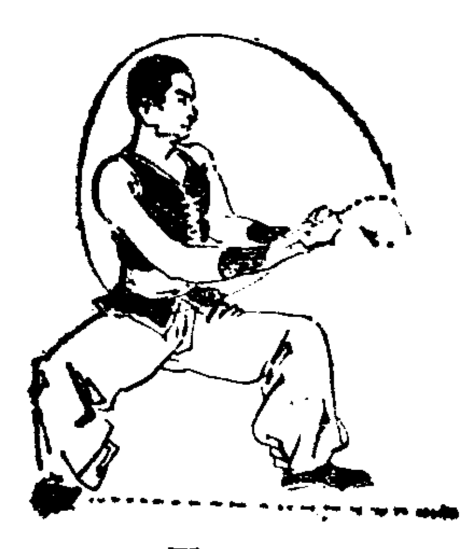
2.左脚向左后侧方撤一步，上体微左转，重心移至左脚，右脚内扣虚点地面，成右虚步。同时，两掌向下、向左再向上，经胸部弧行绕环向右侧方推掌，右臂微屈肘，掌指向上，掌心向左，力达掌根，左掌屈肘于胸前，掌心斜向下，眼看右前方。如图13—2所示。

十四、马步左劈拳：

身体起立，重心移至右脚，上体右转90°，左腿屈膝提起，左脚向右脚前迈一步，脚尖内扣，两腿屈膝下蹲成马步；同时，左掌变拳，以拳背为力点，随上体右转向前向下抡臂反劈，肘微屈，拳心斜向上，右掌向下向前，托扶于手

腕处，掌心向上，眼看左前方。如图14所示。


图13—2

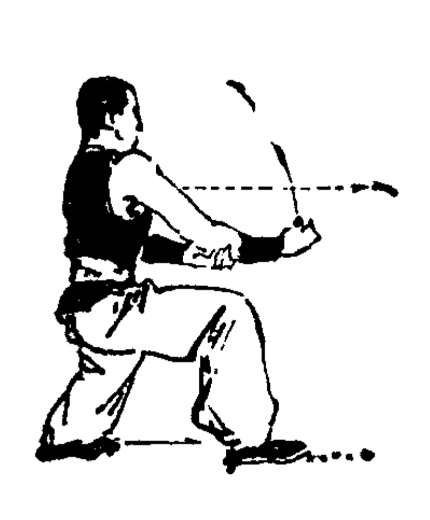

图14

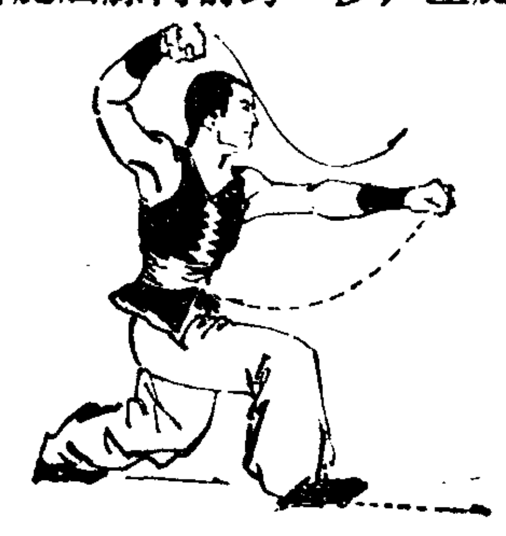
十五、马步右劈拳：

身体起立，重心移至左脚，上体左转90°，右脚屈膝提起，右脚向左脚前迈一步，下蹲成马步；同时，右掌变拳，以拳背为力点，随上体左转，向下、向后、向上弧形绕环，再向前下方劈击，左拳变掌，手腕外旋，掌心托在右腕部。眼向右看。如图15所示。

十六、跪步架冲拳：

身体起立，上体微右转，右腿屈膝向前跨一步，左腿屈


图15


图16

膝跟进成跪步；同时，右臂内旋屈肘架于头上，拳眼斜向下，左掌收回腰间变拳，以拳面为力点再向前直臂冲出，拳心向下，高与肩平，眼向前看，如图16所示。

十七、马步格肘：

身体起立，上体微左转，重心移至左脚，右腿屈膝提起，右脚向前方跨一步，左脚跟进成马步；同时，右臂外旋，拳心向内，以小臂外侧为力点向左格打，至前方时肘尖朝下。左拳收抱腰间，拳心向上，眼看前方。如图17所示。

十八、独立弹踢：

上体姿势不变，身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，右脚面绷平，以脚背为力点，向前弹踢，高与髋平，眼

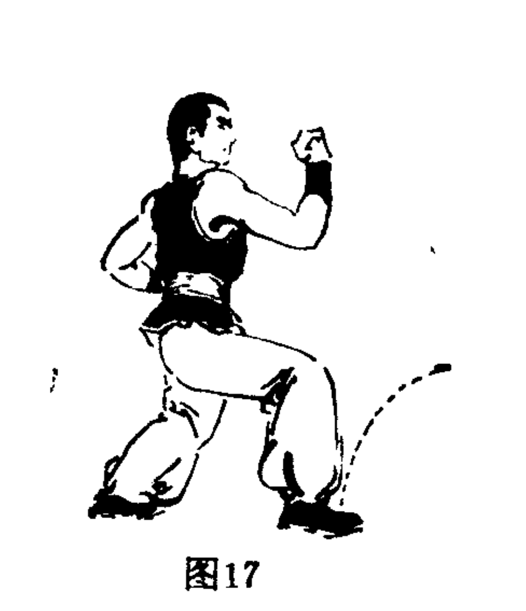


图17



图18

看踢打方向。如图18所示。

十九、虚步推掌：

动作要领同十三。如图19所示。

二十、虚步挑手：

身体起立，以左脚前脚掌为轴，身体向后转180°，成右

虚步；同时，右手变勾手，以勾顶为力点，随转体从体侧向下、向右，再向上弧行挑起，高与肩平，勾尖向下。左手变



图19

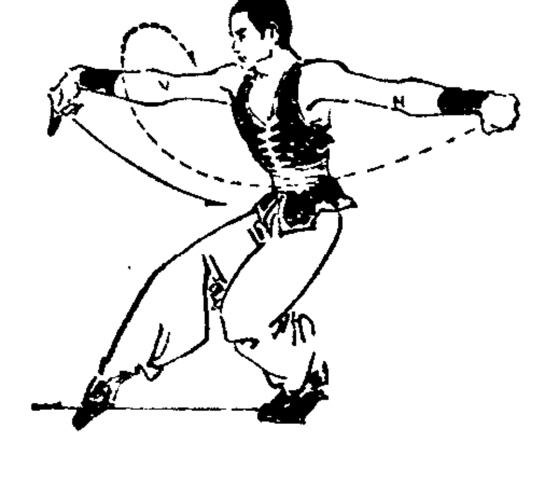


图20

勾手向左侧直臂摆起，约与肩高，勾尖向后，眼看右前方。如图20所示。

二十一、翘脚步搂扶手：

1.身体起立，重心移至右腿，右腿半屈，左脚勾脚尖，左脚屈膝向右脚前上一步，左脚跟着地，成左翘脚步；同时，左勾变掌，掌心向下，从后向右、弧行平抹，按压于右胸部。右勾变掌收于右腰间。眼看前方。如图21—1所示。

2.重心移至左腿，右腿屈膝提起，右脚向左脚前上一

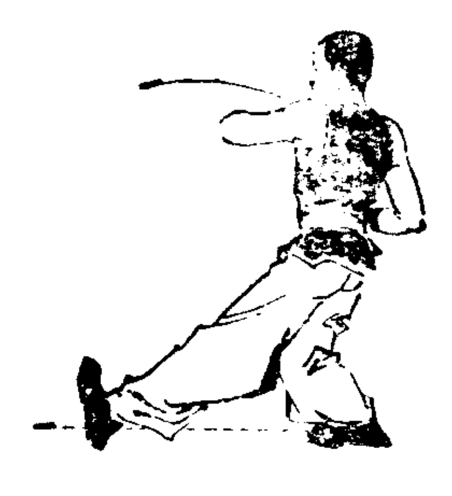


图21—1



图21—2

步，脚跟着地，成右翘脚步；同时，右拳变掌，从体侧向右、向前弧行平抹，掌心向下，约与肩高。眼看前方。如图21—2所示。

二十二、腾空箭弹腿：

身体重心移至右脚，左脚向前向上摆起，然后迅速屈膝上提。右脚蹬地跳起，身体腾空，右腿屈膝，以脚背为力点伸膝向前弹踢，脚面绷直；同时，右掌向外缠腕刁抓成拳，小臂外旋，屈肘收于腰间，拳心向上。左掌变拳收回腰间，然后再以拳面为力点，直臂向前冲出，拳心向下，眼看前方。如图22所示。

二十三、跪步右冲拳：

左右脚依次先后落地，右脚落地时向左脚前跨一步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌，掌心

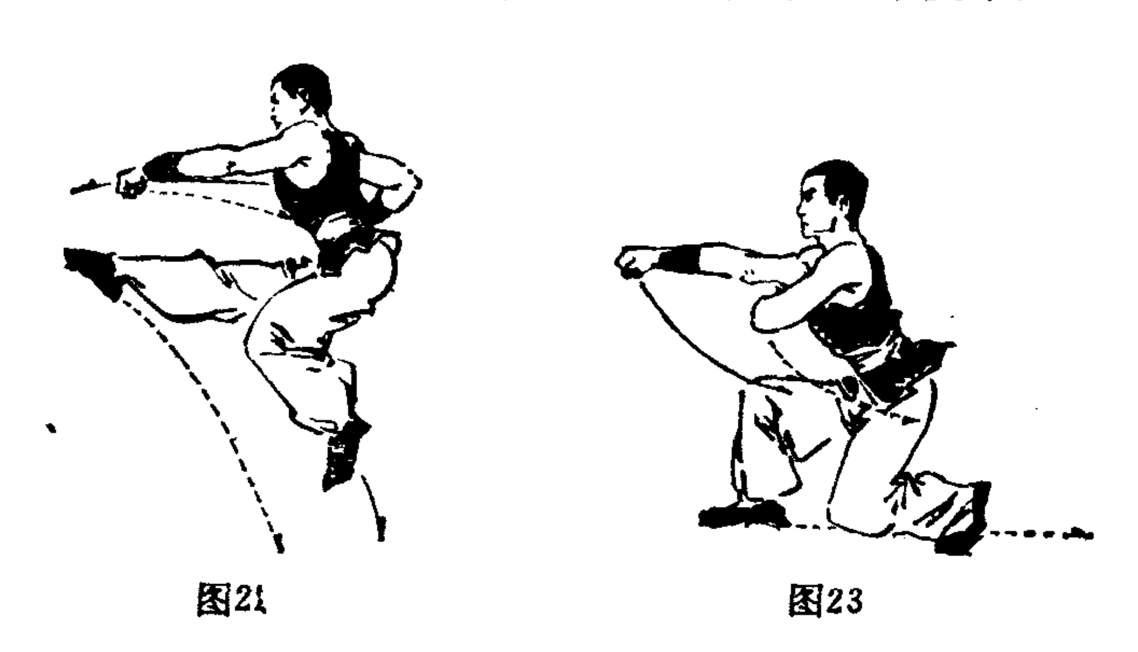


图21　　图23

向下，屈肘搂按于右大臂下，右拳以拳面为力点，经过左手腕部向前直臂冲出，拳心向下，高与肩平，眼看前方。如图23所示。

二十四、插步横拳：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚后撤一步，右脚掌落地，成插步；同时，上体微左转，右臂外旋，右拳以拳轮为力点，向左下方横击，臂微屈，拳心向上，高与腰平。左掌向体侧自然摆动，然后掌心向上，托扶在右腕部，眼看左下方。如图24所示。

二十五、跪步反劈拳：

重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前跨一步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步；同时，左臂内旋，左掌心朝下，经胸前向上、向前，屈肘弧行下按于右大臂下。右拳



图24

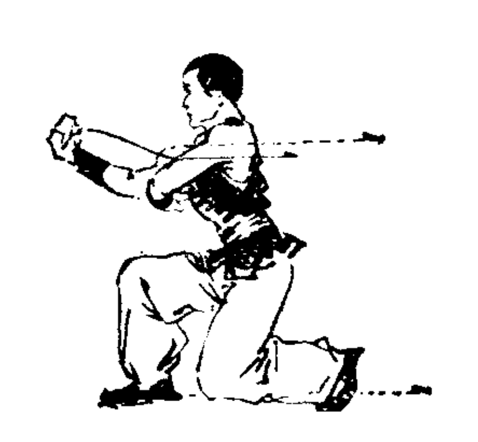


图25

以拳背为力点，收至腹前，向上弧行再向前下反劈，高与肩平，臂微屈，拳心斜向后。眼看右拳前方。如图25所示。

二十六、插步横摆掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚后撤一步，前脚掌着地，成后插步；同时，上体左转，右拳变掌，手腕内旋，掌心朝下，以左手小指侧和右手拇侧为力点两掌随上体左转，向左横摆，高与肩平，左臂伸直，右臂平屈，眼看后方，平视。如图26所示。

二十七、并步收式：

身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前上半步，左脚向右脚靠拢成立正姿势；同时，两手腕外旋，两掌心向上，从体侧弧行向上托起，至头部时，手腕内旋，变掌心朝下，从体前经胸部下按至体侧。眼看前方，平视。如图27所示。

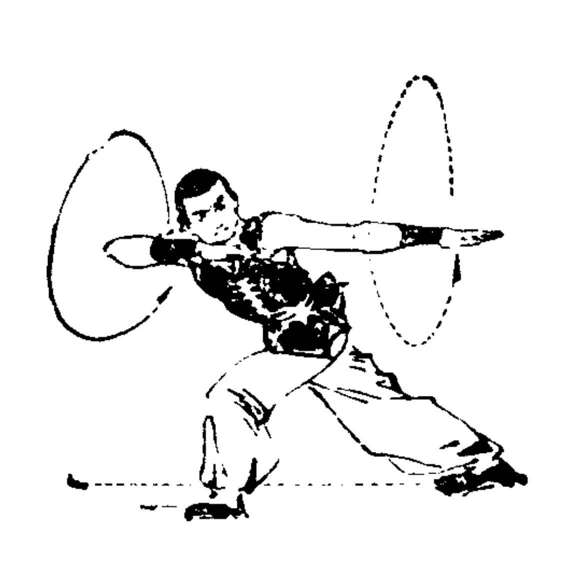


图26

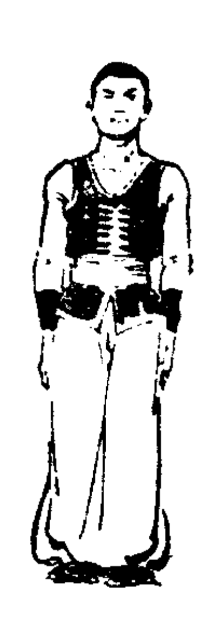


图27

第三套动作名称

预　备

第一段

一、跪步抱拳
二、虚步双刁手
三、跪步顶腕
四、跪步上冲拳
五、独立弹踢
六、左跪步双推臂
七、跪步反击掌
八、跪步冲拳
九、跪步架推掌
十、独立右蹬脚
十一、跪步横拨掌
十二、跪步反拍掌
十三、站立步冲拳
十四、翘脚步右冲拳
十五、跪步双撞拳
十六、跪步右崩拳
十七、弓步左冲拳
十八、弓步右冲拳

十九、独立右蹬脚

二十、弓步右撞肘

二十一、翘脚步双推拳

二十二、仰身独立弹踢

二十三、开立步右横臂

二十四、跪步上勾拳

二十五、独立弹踢

二十六、右弓步擅拳

二十七、左跪步下砸拳

二十八、虚步上抡拳

二十九、跪步右推掌

三十、翘脚步右横臂

三十一、跪步带拳

三十二、跪步抱拳

三十三、上冲拳

三十四、独立抱肘

三十五、弓步冲拳

三十六、跪步冲拳

三十七、独立采抱拳

三十八、翘脚步冲拳

三十九、并步砸拳

四十、跪步右推掌

四十一、翘脚步推掌

四十二、虚步双推掌

四十三、收式

动作说明

预备： 立正站立。如预备图1所示。


预备图1

第　一　段

一、跪步抱拳：

身体左转90°，右脚屈膝提起，向左脚前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，两手变拳，以拳眼为力点，向前抱起，右臂微屈，右拳高与肩平，左拳靠扶于右小臂内侧，两拳眼均向上。眼看前方，如图1所示。

二、虚步双刁手：

身体起立，重心移至左脚，上体微右转，右脚屈膝提


图1


图2

起，向左脚后撤一步，重心移至右脚，成左虚步；同时，两拳变掌，向前向右下方弧行采抓成双勾手，左肘微屈，左勾高与肩平，右勾放于左腕处，两勾尖均向下。眼看前方，如图 2 所示。

三、跪步顶腕：

左脚向前跨半步，右脚随即跟进，重心下降，成右跪步；同时，左勾手变掌向前向左下弧行刁采变勾手，拉于左脸部，勾尖向下。右勾手以勾顶为力点，向前下方直臂顶击，勾尖向下，约与髋高，眼看前下方。如图 3 所示。

四、跪步上冲拳：

1．身体起立，右脚屈膝提起，向左脚前迈一步，成右弓步；同时，右勾手变掌，向前、向上、向右下弧行刁采，收于右腰间变拳，拳心向上，左勾手变拳收于腰间，然后，以



图 3

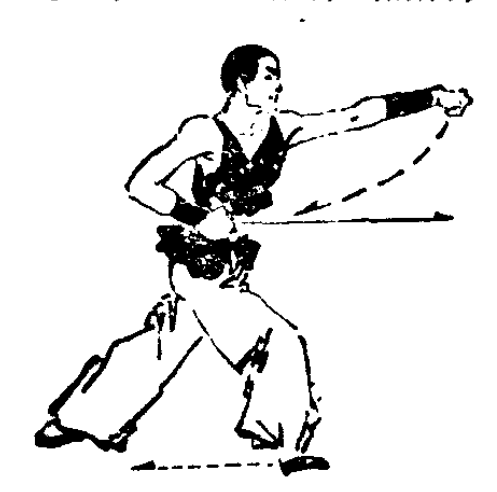


图 4 — 1

拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩平，拳心向下，眼看前方。如图 4 — 1 所示。

2．身体起立，重心移至左脚，右脚后撤半步，成右虚步；同时，左腕外旋，左拳收于左腰间，拳眼向外。右腕内旋，右拳以拳面为力点，向前下方冲出，拳眼向下，高与髋

掌，眼看前下方。如图4—2所示。

3.身体起立，右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌，向前下方弧行按压，收于右大臂下变拳，拳心向下。右拳先收回腰间，然后手腕外旋，以



图4—2



图4—3

拳面为力点，经过左臂内侧，向前上冲撞，约比头高，拳心向内，眼看右拳。如图4—3所示。

五、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚。上体微左转，右脚屈膝提起，以脚面为力点，绷脚面向左前上方踢去；同时，右拳以右小臂外侧为力点，随身体左转时向左下方横截于左腰部，拳心向上。左拳自然收于左腰间，眼看右脚方向。如图5所示。



图5

六、左跪步双推臂：

右脚向右前方跨一步，上体微右转，左脚跟进，重心下

降，成左跪步；同时，随上体右转，右腕内旋，左拳扶于右腕部，以右小臂外侧为力点，随右臂内旋，向前滚推，高与嘴平，两拳心向下，眼看前方。如图 6 所示。

七、跪步反击掌：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，左拳变掌，从右拳前向下按压于右肘处变拳，拳心向下。右拳变掌，以右掌背为力点，向前上方反拍

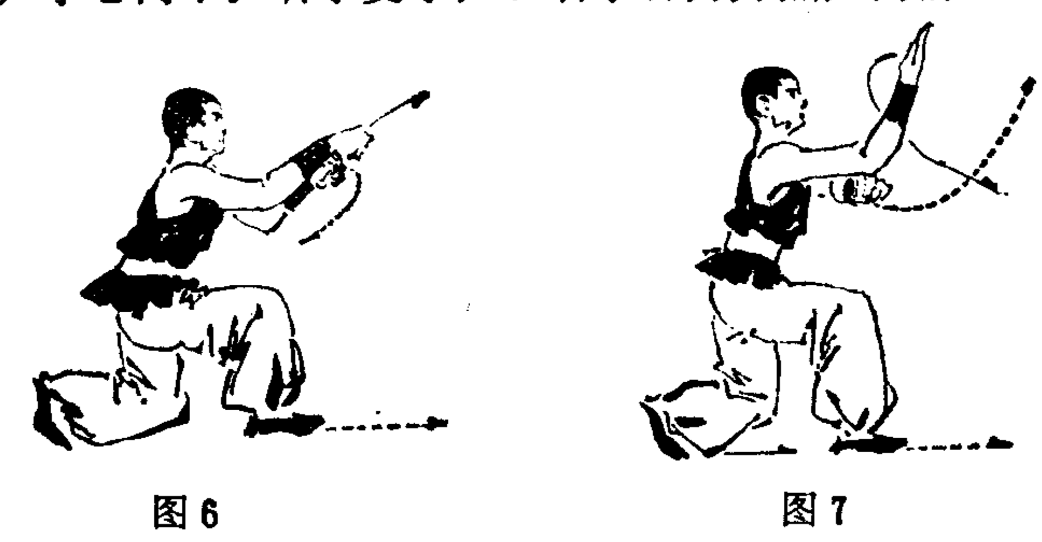


图 6　　图 7

击，掌心向内，掌指向上，高与头平，眼看右掌。如图 7 所示。

八、跪步冲拳：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌，向前向上挑，收于右臂内侧，掌指向上，掌心向外。右掌屈肘回收变拳，手腕内旋，以拳面为力点，向前冲出，拳心向下，高与肩平，眼看前方。如图8所示。

九、跪步架推掌：

1.身体起立，右脚屈膝向前跨半步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，左掌向前，在右掌前下按压，收于右肘内

侧，掌指向上，掌心向外。右拳变掌，手腕外旋，以掌背为





图 8

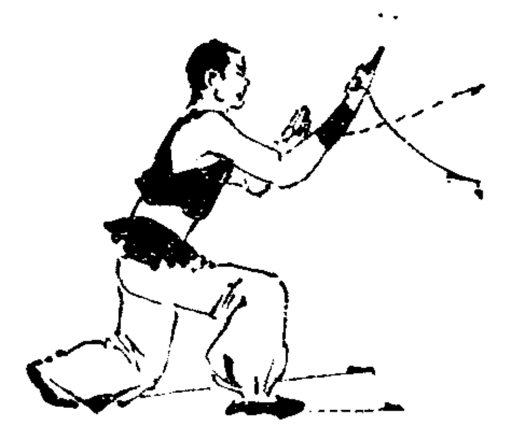


图 9 — 1

力点，经左臂内弧行向上向前上方反拍击，高与头平，掌指向上，掌心向内，眼看右掌。如图 9 — 1 所示。

2.身体起立，左脚屈膝，向右脚前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左掌变拳向前、向上弧行架于头上方，拳眼斜向下。右腕内旋，以掌根为力点，屈腕向前下方弧行推出，掌指向上，掌心向左，高与肩平，眼看前下方。如图 9 — 2 所示。

十、独立右蹬脚：

身体起立，右腿屈膝提起，以右脚跟为力点，向前蹬踹，脚尖向上，高与髋平；同时，左拳收回腰间，变掌再向

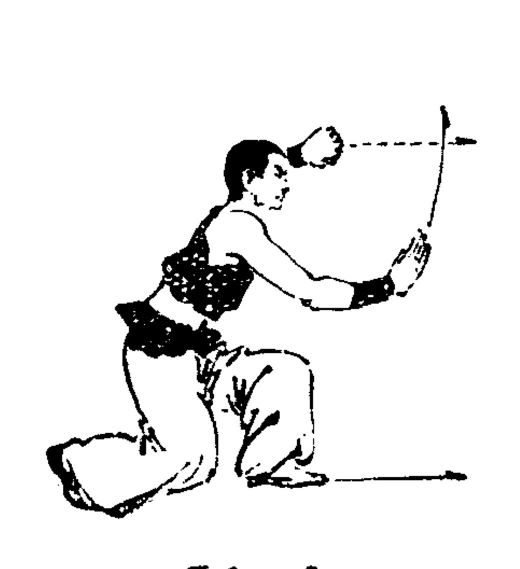


图 9 — 2

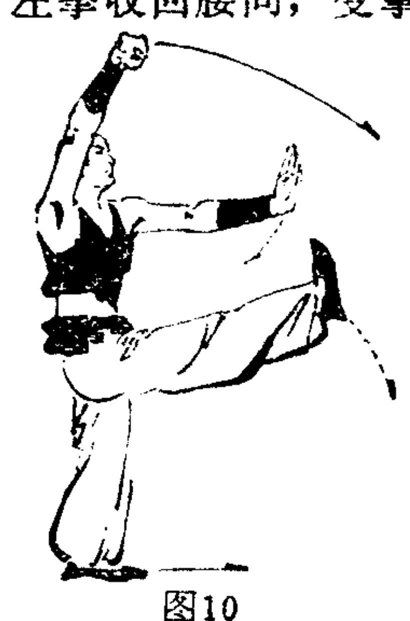


图10

前直臂推出，掌指向上，高与肩平。右掌变拳，直臂向上提起，拳眼向后，眼看前方。如图10所示。

第 二 段

十一、跪步横拨掌：

1.右脚向前落步，左脚跟进，重心下降，成左半跪步；同时，右拳以拳轮为力点向前下劈，高与肩平，拳眼向上。左掌扶于右小臂内侧。眼看前方。如图11—1所示。

2.身体微起立，向左转180°，左脚撤于右脚后一步，变成左半跪步；同时，右拳变掌，随体转向左平拨，高与头

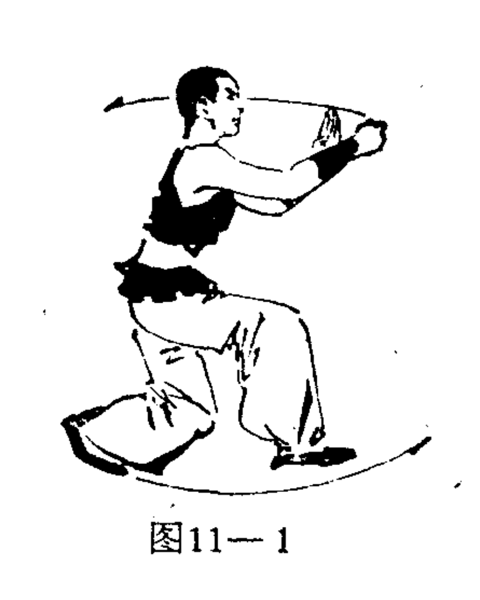


图11—1



图11—2

平。左掌自然下放，掌心向下，高与肩平，眼看前方。如图11—2所示。

十二、跪步反拍掌：

身体起立，右脚屈膝向前迈半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右掌屈肘回收，手腕外旋，以右掌背为力点，随小臂外旋，向前拍击，高与头平，左掌自然扶于

右肘内下侧。眼看右掌。如图12所示。

十三、站立步冲拳：

身体起立，右脚屈膝提起向前迈半步，左脚跟进，左掌收回腰间变拳，以拳面为力点向前上方冲出，拳眼向上，拳



图12



图13

心向右，高与头平。右臂内旋，右掌屈肘回收于头右侧，掌心向左。眼看左拳，如图13所示。

十四、翘脚步右冲拳：

左脚向前上半步，重心移至左脚，右脚屈膝提起，向左脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成右翘脚步；同时，右掌变拳，以拳面为力点，向前直臂冲出，拳眼向上，高与肩平，左拳变掌，掌指向上，自然扶于右腕内侧。眼看右拳方向。如图14所示。

十五、跪步双撞拳：

身体起立，右脚屈膝提起，向前跨一大步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手变拳，两拳以拳面为力点，向前下方平行冲撞，高与胸平，两拳心相对。眼看撞拳

方向，如图15所示。

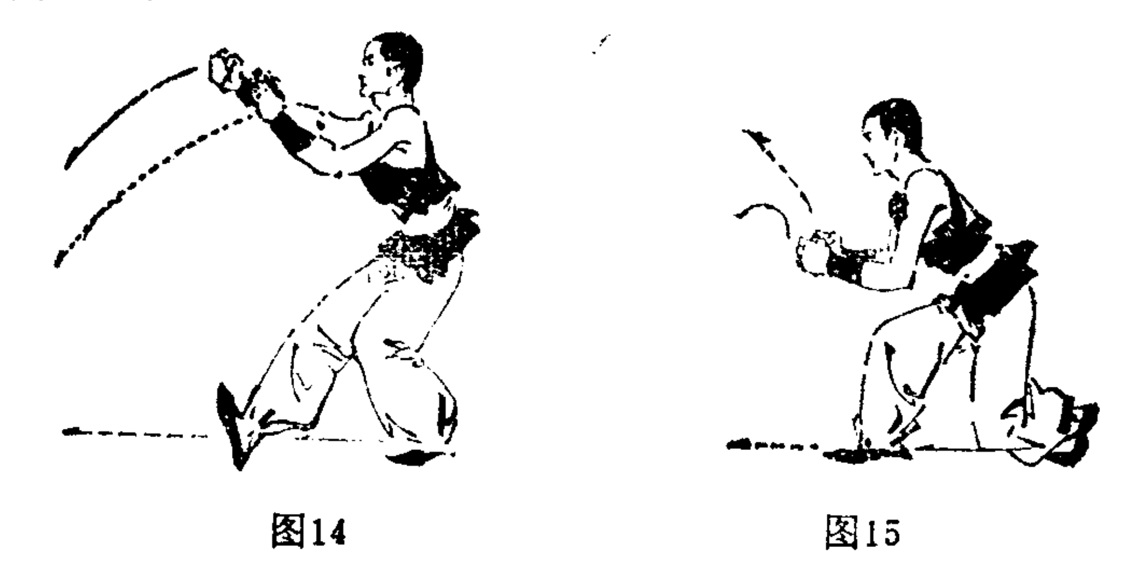


图14　　　　图15

十六、跪步右崩拳：

身体起立，右脚屈膝提起向前迈一步，左脚跟进，重心下降，成半跪步；同时，左拳变掌，向上、向前下方按压收于右肘下。右拳以拳面为力点，经左臂内弧行向前上方撞击。拳眼向上，高与头平，眼看右拳。如图16所示。

十七、弓步左冲拳：

身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前跨一大步，右脚跟进成左弓步。同时，左掌变拳收于腰间，再以拳面为力点向



图16

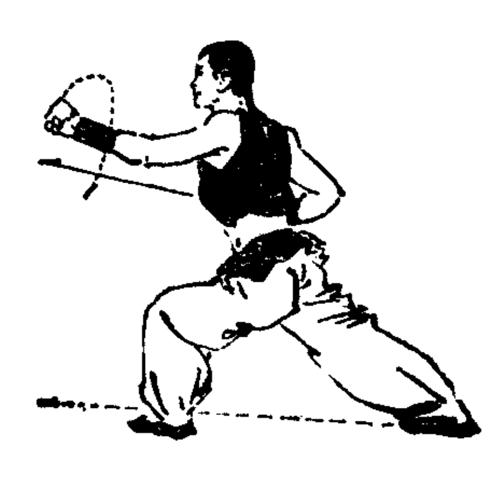


图17

前直臂冲出，高与肩平，拳眼向上。右拳收于右腰间。眼看左拳方向。如图17所示。

十八、弓步右冲拳：

右脚屈膝提起，向左脚前上一步，成右弓步。同时，右拳以拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩平，拳心向下，左拳变掌扶于右臂内侧。眼看右拳方向。如图18所示。

十九、独立右蹬脚：

左脚向前一步，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以脚跟为力点，向前蹬踹，脚尖向上，高与髋平；同时，左掌向前

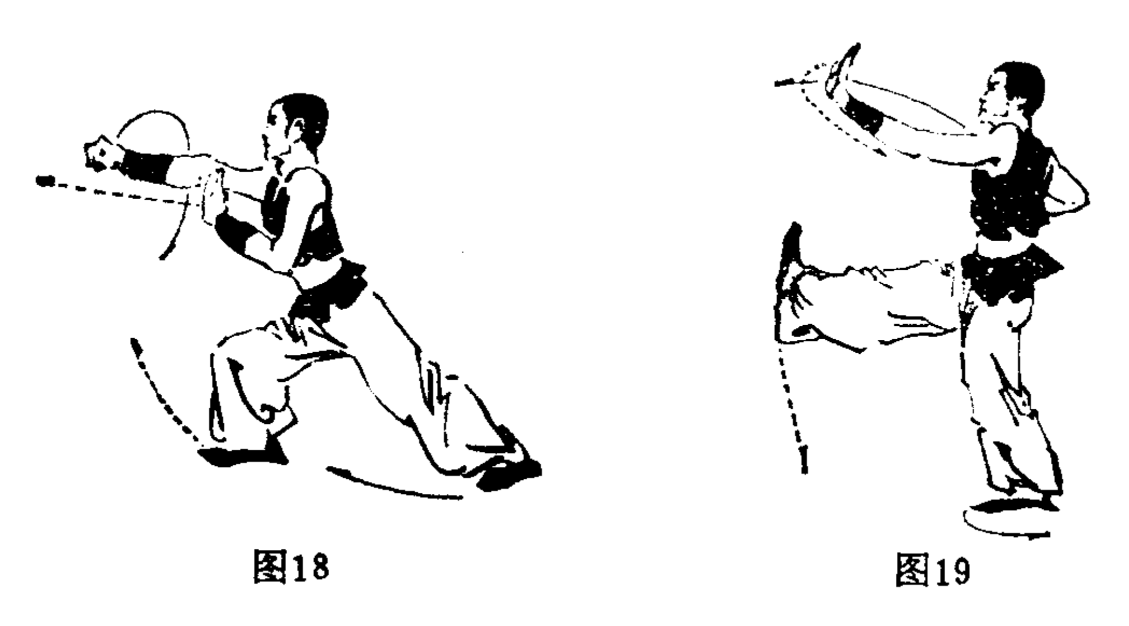


图18　　图19

直臂推出，高与肩平。右拳收于右腰间。眼看前方。如图19所示。

二十、弓步右撞肘：

右脚落地，脚尖内扣，成左弓步；同时，上体左转，左手扶于右拳，以右肘为力点，随转体向左横击肘，高约与肩平。眼看右肘。如图20所示。

二十一、翘脚步双推拳：

左脚右前迈半步，重心移至左脚。上体右转，右脚活

步，右脚跟着地，脚尖翘起；同时，左手变拳，扶于右拳腕内侧。右拳以拳轮为力点，随上体右转，右臂内旋，向前下


图20


图21

方推出，高与腰平，两拳心向下。眼看推拳方向。如图21所示。

二十二、仰身独立弹踢：

身体起立，右脚屈膝提起，以脚面为力点，在上体后仰时，向前上方踢击；同时，两拳变掌，向下，向左弧形向上刁采成双勾手，右手在前，左手在后，高与嘴平。勾尖向下。眼看前上方，如图22所示。


图22

第 三 段

二十三、开立步右横臂：

左脚尖外展，上体右转180°，右脚落在左脚前面，重心在两脚之间，成开立步。两勾手变拳，两小臂外旋，随转体向右横摆于胸前，右拳在前，高与头平，左拳靠于右肘处，两拳心斜向下，眼看右拳方向。如图23所示。

二十四、跪步上勾拳：

1.重心移置左脚下蹲，成右虚步。左拳变勾手，以勾顶为力点，在右臂下向前顶击，高与肩平，勾尖向内；同时，



图23



图24—1

右拳变勾手，回收于右身侧，高与头平，勾尖向下。眼看左勾手。如图24—1所示。

2.身体起立，右脚屈膝提起，向前迈一步。左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右勾手变拳，小臂外旋，右拳以拳面为力点，由右侧向下、向前弧行，再向上冲出，高与头平，拳心向内。左勾手变掌扶于右小臂处。眼看右拳方

向。如图24—2所示。

二十五、独立弹踢：

身体起立，右脚屈膝提起，右脚以脚面为力点，向上踢击，高与肩平；同时，两手姿势不变，自然协调配合弹踢动



图24—2



图25



作。眼看前方。如图25所示。

二十六、右弓步撞拳：

右脚落于左脚前一步，成右弓步；同时，右拳以拳面为力点，向前冲撞，高与嘴平。拳心向上。左拳变拳扶于右臂内侧。眼看前方。如图26所示。



图26

二十七、左跪步下砸拳：

1.身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前迈一步，重心移至左脚。右脚随之屈膝提起，脚面绷直；同时，右臂内旋，右拳以拳背为力点，弧形向头上方击打，拳眼斜向下，左拳

变掌扶于右腕处。眼看前下方。如图27—1所示。

2.右脚向前落步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右小臂外旋，右拳以拳背为力点，向前下方砸出，高与



图27—1

图27—2

膝平，拳心向上，左手扶于右腕处。眼看砸拳方向。如图27—2所示。

二十八、虚步上抡拳：

1.身体起立，左脚向前跟半步，重心移至左脚。右脚屈膝提起，脚面绷直，成独立步。右拳以拳背为力点，右臂内旋，随身体起立，屈肘向上、向前弧形贯打于头上，左手扶在右腕处，如图28—1所示。

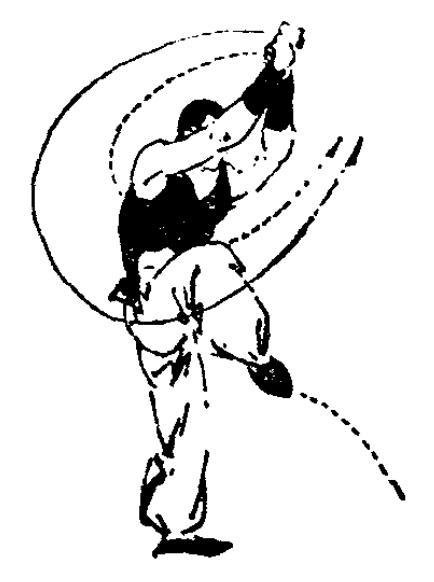


图28—1

2.右脚落于左脚前面，成右虚步；同时，右拳外旋，以拳背为力点，向后、向下，弧形绕环向前上方抡冲，高与嘴平，拳心斜向内。左手在后，向下弧行绕环，摆于前上方，扶于右腕处。眼看右拳。如图28—2所示。

二十九、跪步右拍掌：

1. 身体起立，右脚屈膝提起向前跨一步。左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手向前，经右拳向下按压，扶于右肘处。右拳变掌，小臂先内旋，再外旋，以掌背为力



图28—2



图29—1

点，向下经胸前弧行向前上方拍击。眼看右掌。如图29—1所示。

2. 身体起立，左脚屈膝提起，向右脚前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左掌变拳，小臂内旋，屈肘将左拳提起架于头上，右臂内旋，右掌以掌根为力点，屈肘向前下方推出。掌指向上，高与胸平。如图29—2所示。

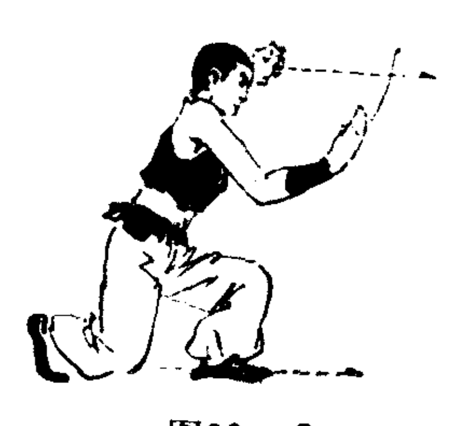


图29—2

三十、翘脚步右横臂：

身体起立，右脚屈膝提起，向左脚前上一步，重心下坐于左脚，成右翘脚步，脚尖向上。同时，右掌变拳，小臂外旋，以前臂为力点，屈肘向左横摆。右拳高与头平，拳心斜

向内，左拳变掌，扶于右肘（或小臂）处。眼看右拳，如图30所示。

三十一、跪步带拳：

身体起立，右脚屈膝向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步。左掌变拳，手腕外旋，拳背靠于右臂内侧，在右脚向前跨步的同时，两拳向上、向前伸，再屈肘弧形向



图30



图31

下拉带，右拳同嘴高，两拳心均向内。眼看右拳方向。如图31所示。

第 四 段

三十二、跪步抱拳：

身体起立，上体左转180°，左脚向前迈一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，随转体，两拳屈肘，向上、向左横转，左拳在前，右拳扶于左臂内侧，边转边向下压劈。左拳与眼高。两拳心均斜向上，眼看左拳。如图32所示。

三十三、上冲拳：

身体微起立，右脚后撤半步，保持原来右跪步不变。上体微后仰；同时，左拳以拳背为力点向下砸压。高与髋平，



图32



图33

拳心向上。右拳以拳面为力点，向前上冲出，高与头平，拳心向后。眼看右拳。如图33所示。

三十四、独立抱肘：

1.身体起立，下肢动作不变；同时，左臂抬起，左拳变掌，边内旋，边向上、向前，经过右手腕向前下按压。右拳变掌，手腕内旋，向前、向下，采抓收于右胸前。眼看左掌方向。如图34—1所示。

2.重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚面绷直。上体微左



图34—1



图34—2

转；同时，右掌变拳，右臂屈肘，由后向前上方弧行再向下横压，左掌扶于右臂外侧，眼看右肘，如图34—2所示。

三十五、弓步冲拳：

右脚向左脚前迈一步，成右弓步；同时，右拳变掌，手腕内旋，掌心向下，由左向右采搂变拳收于腰间。左臂内旋，左掌变拳，以拳面为力点向前上方直臂冲出，高与头平，拳眼向下。眼看左拳方向。如图35所示。

三十六、跪步冲拳：

右脚屈膝提起，向前跨半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，右拳以拳面为力点，直臂向前冲出，高与肩

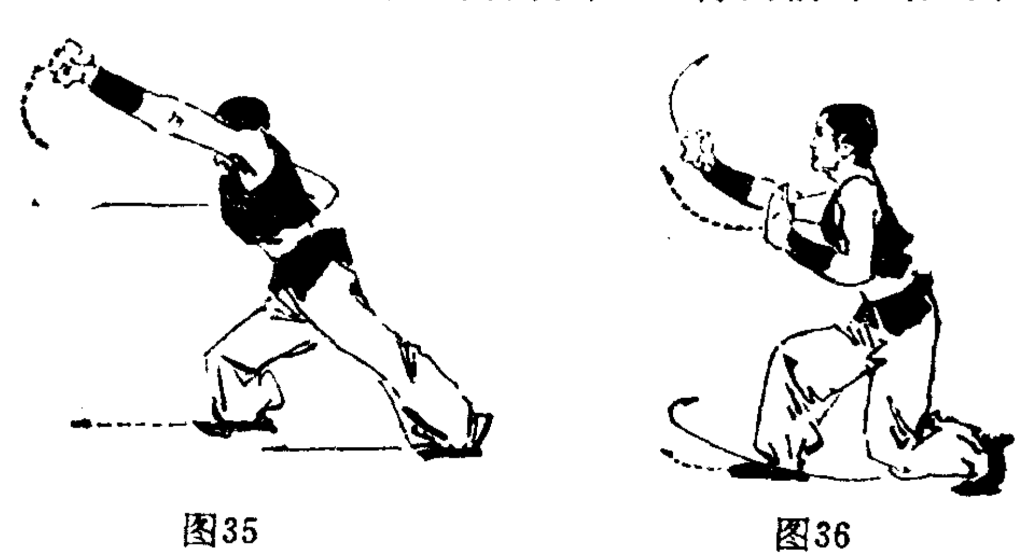


图35　　图36

平，拳眼向上。左拳变掌，扶于右臂内侧，掌指向上。眼看右拳方向。如图36所示。

三十七、独立采抱拳：

身体起立，右脚屈膝提起，向前迈半步，重心移至右脚。左脚屈膝提起，脚面绷平；同时，右拳变掌，手腕内旋，向前向右后方采抓变拳，收于头顶上方，拳眼斜向下。左肘微屈，左掌变拳由下向前上方提起，以拳面为力点向上撞击，拳心向右，高与眼平。眼看左拳，如图37所示。

三十八、翘脚步冲拳：

1.左脚向前迈一步，成左弓步；同时，右拳变掌向前下



图37



图38—1

方劈出变勾手，高与肩平，勾尖向下。左拳变掌扶于右臂内侧，眼看前方。如图38—1所示。



38—2

2.右脚屈膝提起，向前迈半步，重心移至右脚，左脚向前迈半步，左脚跟着地，脚尖翘起，成左翘脚步；同时，左掌变拳，以拳面为力点，经过右臂内侧，向前直臂冲出，高与肩平，拳心向右。右勾手变掌，向后采搂变拳，拳心向下，高与肩平。眼看左拳方向。如图38—2所示。

三十九、并步砸拳：

重心移至左脚，右脚向前迈半步，在左脚内侧震脚。双膝微屈，重心下降。左拳变掌，掌心向上。右臂外旋，右拳以拳背为力点，由后向上、向前下方劈砸于左掌上。拳心向

上。两手并顺式屈肘回收于腹前。眼看前方。如图39所示。

四十、跪步右推掌：

右脚向前迈一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变拳扶于右腕处。右拳变掌，右臂内旋，以掌根为

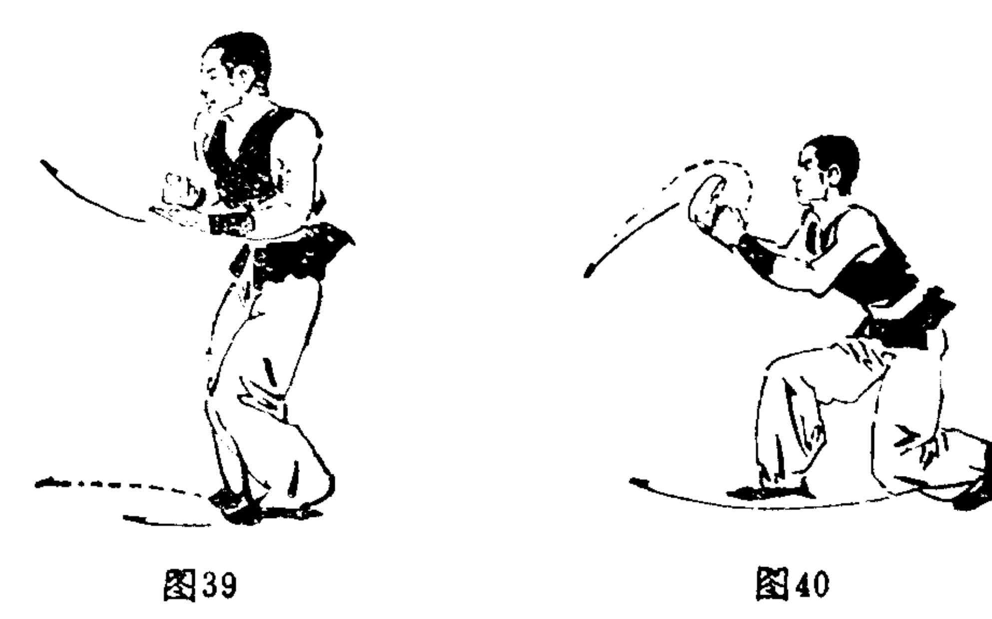


图39　　图40

力点，向前下方推出，掌指向上，高与眼平。如图40所示。

四十一、翘脚步推掌：

重心移至右脚，左脚屈膝提起，向右脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成左翘脚步；同时，左拳变掌向前，经右腕部向左采抓。变勾手，扶于右腕处，勾尖向下。右掌直臂向前推出，掌指向上，高与肩平。眼看前方。如图41所示。

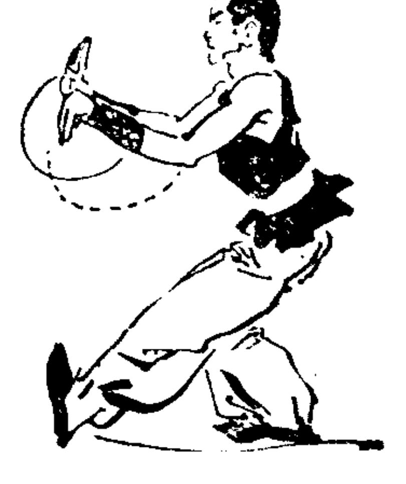


图41

四十二、虚步双推掌：

1.身体起立，上体左转，左脚收回右脚后侧；同时，两手变掌，向前下方弧行刁采再变勾手，屈肘收回胸前，右勾顶约与肩平，两勾尖向下，眼看前方。如图42—1所示。

2.左脚后撤半步，重心移至左脚，重心下坐成虚步；同时，两勾手变掌，掌指上翘，两腕下坐，将两掌向前推出

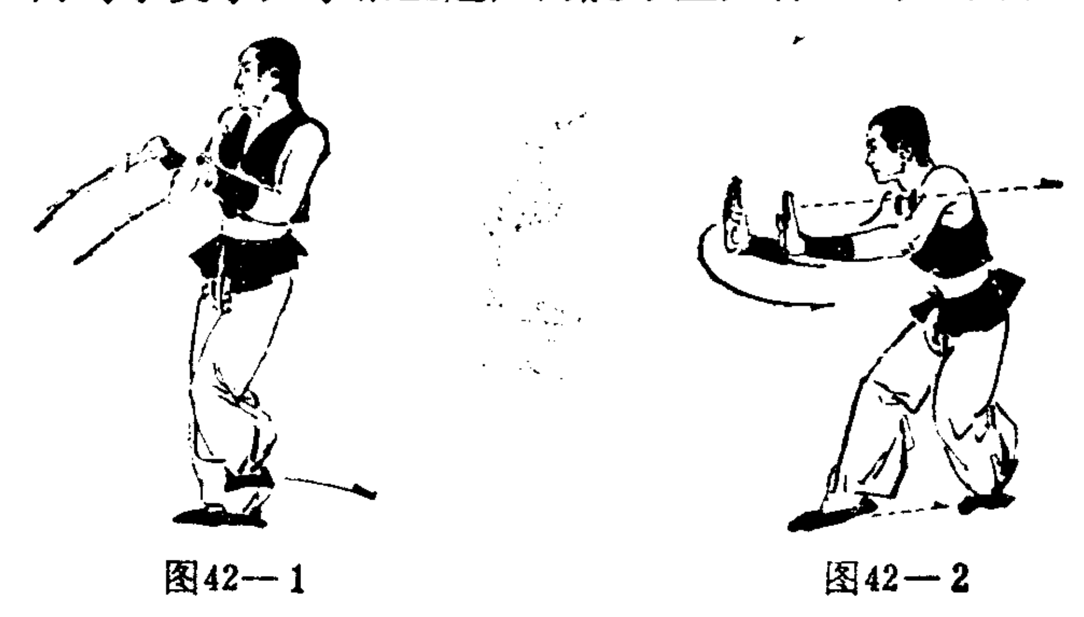


图42—1　　图42—2

肘微屈，高与肩平，眼看前方，如图42—2所示。

四十三、收式：

身体起立，右脚向左脚靠拢，上体左转90°，成立正姿势。两掌自然收回于两体侧。眼先向左侧看，后向前看，如图43所示。



图43

第四套动作名称

预　备

第　一　段

一、虚步勾手
二、跪步冲勾手
三、虚步双托掌
四、跪步双勾手
五、丁步冲勾手
六、跪步冲拳
七、虚步反劈拳
八、翘脚步挑拳
九、独立双分拳
十、弓步反击拳
十一、弓步冲拳
十二、弓步反击拳
十三、虚步下砸拳
十四、独立后开拳
十五、弓步劈拳
十六、虚步按拳
十七、翘脚步反击拳
十八、翘脚步冲拳

十九、翘脚步侧冲拳

二十、挑拳弹踢

二十一、撤步右冲拳

第 二 段

二十二、马步双劈掌

二十三、独立弹踢

二十四、盖步穿掌

二十五、翘步推掌

二十六、独立托掌

二十七、跪步双扑掌

二十八、虚步双推掌

二十九、歇步上挑拳

三十、弓步上挑拳

三十一、歇步下劈拳

三十二、弓步贯拳

三十三、跪步推臂

三十四、弓步平扫

三十五、独立冲勾手

三十六、独立弹踢

三十七、独立挑拳

三十八、跪步架推掌

三十九、虚步双推掌

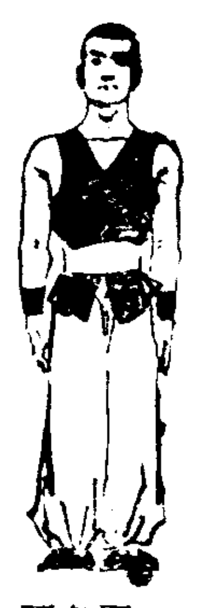
四十、收式。

动 作 说 明

预备：

1．立正站立，两臂自然下垂，手心向内，眼向前看。如预备图 1 所示。

2．两手腕外旋，手心向上，肘微屈，然后手腕内旋，



预备图 1



预备图 2

使两掌心原地下按，成手心向下，指尖斜向前，眼向左看。如预备图2所示。

第 一 段

一、虚步勾手：

1．上体稍左转，左臂后摆至右臂旁，掌心斜向后；右掌外旋以手心向上，以掌根为力点，经右砍于前方。高与肩平，眼向左看。如图 1 — 1。

2．上体稍右转，右掌手腕内旋，由前屈肘经腹部向下搂摆于右后方变拳（右臀部），拳心斜向后；同时，左掌手



图1—1



图1—2

腕外旋，以掌根为力点，经左侧，随转体砍于前方变拳，拳心向后与肩高，眼向前看。如图1—2所示。

3．上体稍左转，左脚上步成左虚步，左拳变掌再变勾手，屈肘向下搂于左上方，高于头平，勾尖斜向下，右拳变掌再变勾手随之出于左前方，勾顶向上，约与胸高，眼看前下方。如图1—3所示。

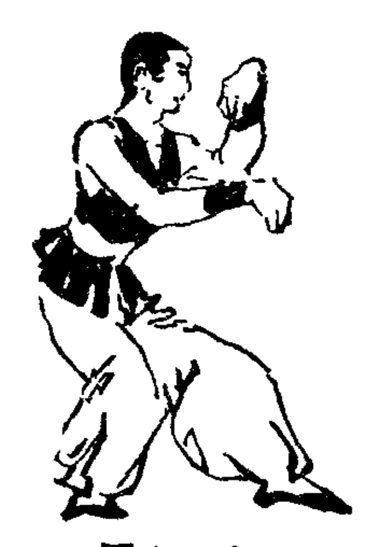


图1—3

二、跪步冲勾手：

上体右转，右脚向右前方上一步，左脚跟进成跪步；同时右勾手变掌屈肘搂于右上方再变勾手，勾尖向下，高与头平，左勾手以勾顶为力点，随步伐前移，击于右下方，高与胸平，眼看右下方。如图2所示。

三、虚步双托掌：

1．身体起立，左后转体180°，成右跪步；同时两勾变掌，由两侧摆于左前方，掌心向前，高与眉齐，眼看左前



图2



图3—1

方。如图3—1所示。

2．身体起立，重心后移，成左虚步，上体稍右转，两掌随转体向上、向后、向下绕环，手腕内旋，掌心向上托于前方。左掌高与鼻平，右掌托于肘外，眼看前方。如图3—2所示。

图3—2

四、跪步双勾手：

1．重心后移，左腿提起，脚尖下垂，成独立托掌，眼向前看。如图4—1所示。

2．两手腕内旋，两掌心向下，经身体两侧后下搂手于后方成勾手，眼向前看。如图4—2所示。

3．左脚前落一步，成跪步；同时两勾变掌以手背为力点，经身体两侧向上提起到胸部，然后以手心为力点，再向

前下方扑；同时变勾手，左勾手在前，与肩同高；右勾手在

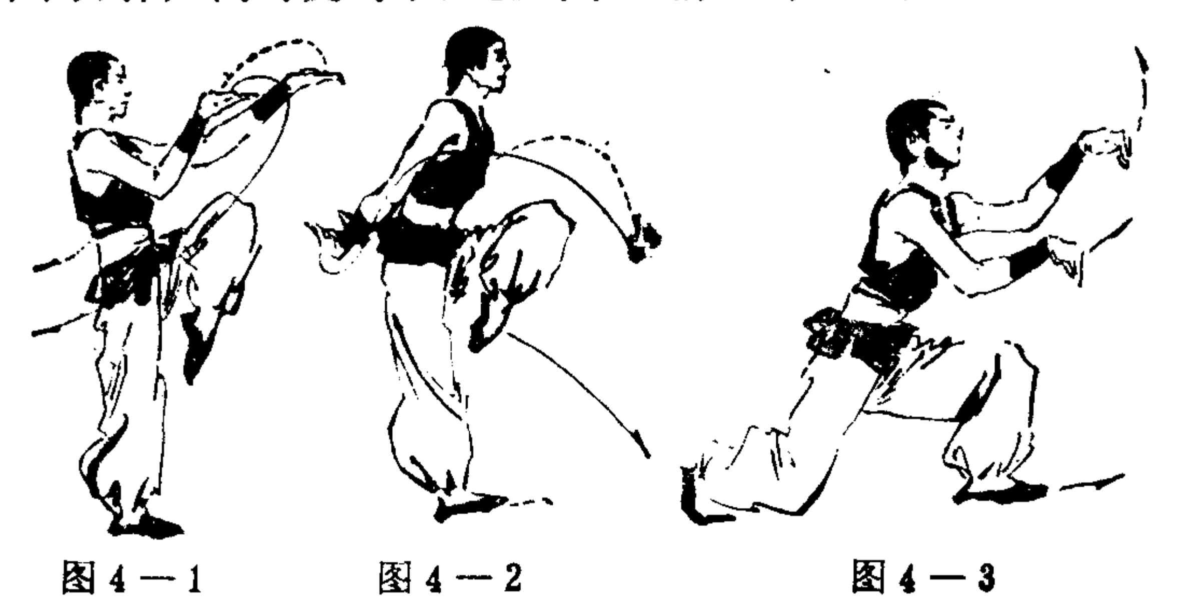


图4—1　　图4—2　　图4—3

后，在左肘下，眼看前方。如图4—3所示。

五、丁步冲勾手：

1．上体稍起，左脚前移或左弓步，左勾手以勾顶为力点，直臂前冲，勾尖向下，高以嘴平，右勾手自然下落到腹前，眼看前方。如图5—1所示。

2．重心移至左脚，右脚前移至左脚内侧，脚尖点地，成



图5—1

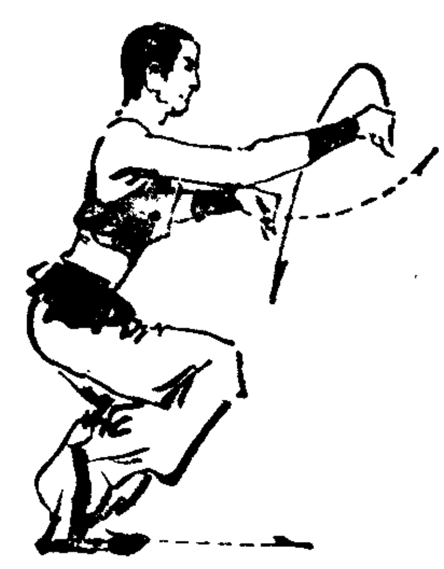


图5—2

丁字步。右勾手以勾顶为力点，向前直臂冲出，勾尖向下，

高与肩平。左勾自然收回胸前，勾尖向下，眼看前方，如图5—2所示。

六、跪步冲拳：

1．右脚向前一步，左脚随之前移，向右脚靠拢成并步，左勾手以勾顶为力点，直臂向前冲出，勾尖向下，高与肩平；同时右勾手自然收落到腹前，眼看前方。如图6—1所示。

2．右脚向右前方一步，左脚跟进，重心下降成跪步；同时右勾手变拳，拳眼向上，以拳面为力点，向前下方冲

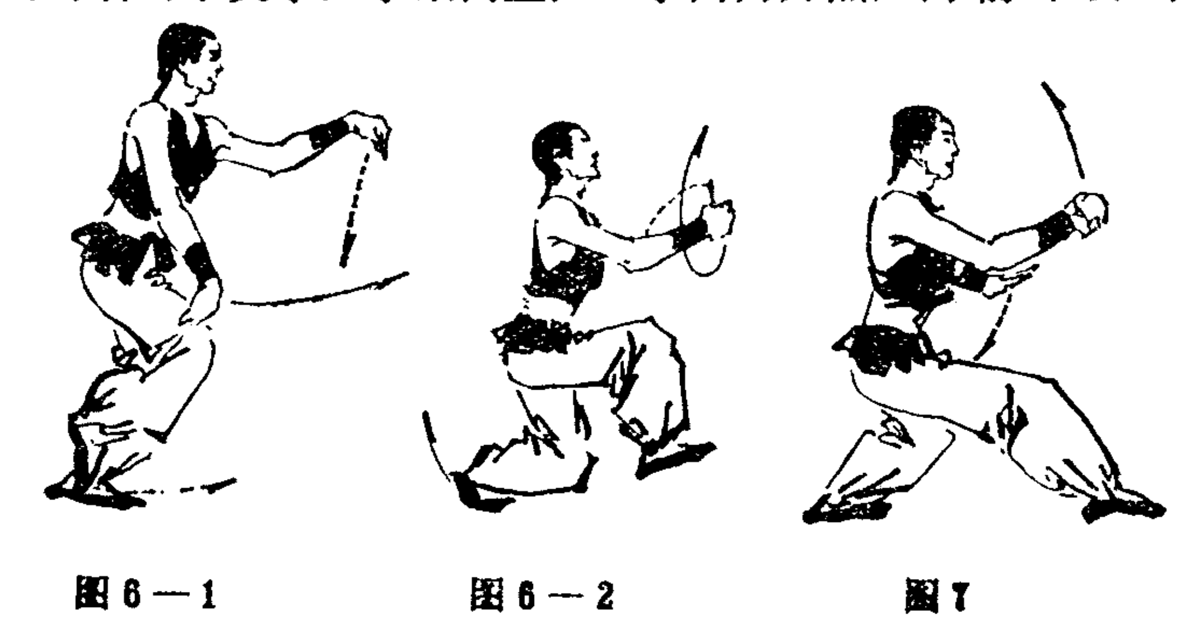


图6—1　　图6—2　　图7

出，左勾手变掌托于右肘内侧，掌指朝上，眼看右前下方。如图6—2所示。

七、虚步反劈拳：

身体起立，左脚后撤，成右虚步；同时右臂屈肘，以右拳背为力点经胸前向右前方反击，拳心向上，高与鼻平；左掌心向下前按于右肘内侧，眼看右前方。如图7所示。

八、翘脚步挑拳：

1．右脚前移，脚尖外展，上体稍右转；同时屈右肘提

起，右手腕内旋，架于头右侧；左掌变拳收于左肋下，眼看左前方。如图8—1所示。

2．重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步；同时左拳以拳面为力点向左前方挑去，拳面向上，拳心向内，高与口平，眼左平视。如图8—2所示。

九、独立双分拳：

右脚稍右移，上体左转，重心移至右脚，左脚提起，脚尖向下，成独立式；同时两拳经腹前交叉再划弧于两侧，左拳



图8—1　　图8—2　　图9

心向下，高与肩平，右拳眼斜向下，高与头平。眼看前方。如图9所示。

十、弓步反击拳：

左脚向前落步，重心移至左脚，右脚随之向左脚前一步，成右弓步；同时右拳手腕内旋，以拳面为力点，经右侧向前反击拳，拳眼向下，高与头平，右臂稍屈，左拳变掌从左向前，扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图10所示。

十一、弓步冲拳：

1．重心稍后移，右拳变掌向左再向右划弧抓变拳，收

于腰间；同时左掌向上，稍向左前前采抓变拳放于胸前，拳

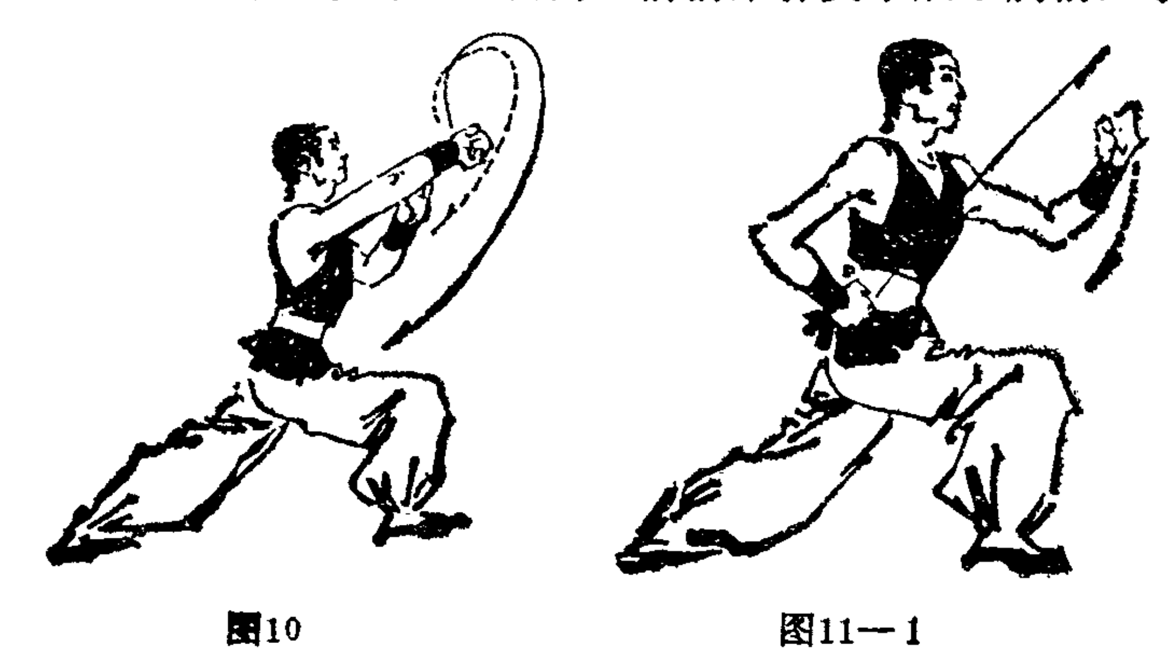


图10　　图11—1

心向后，眼看前方。如图11—1所示。

2．右拳经左臂上，以拳面为力点，斜向上前方冲出，高与头平，左拳在右肘下，眼看前方。如图11—2所示。

十二、弓步反击拳：

1．左拳变掌，经右臂下向上、向左前方抓采变拳，高于头平，右拳同时收回腰侧，拳心向上，眼看左拳。如图

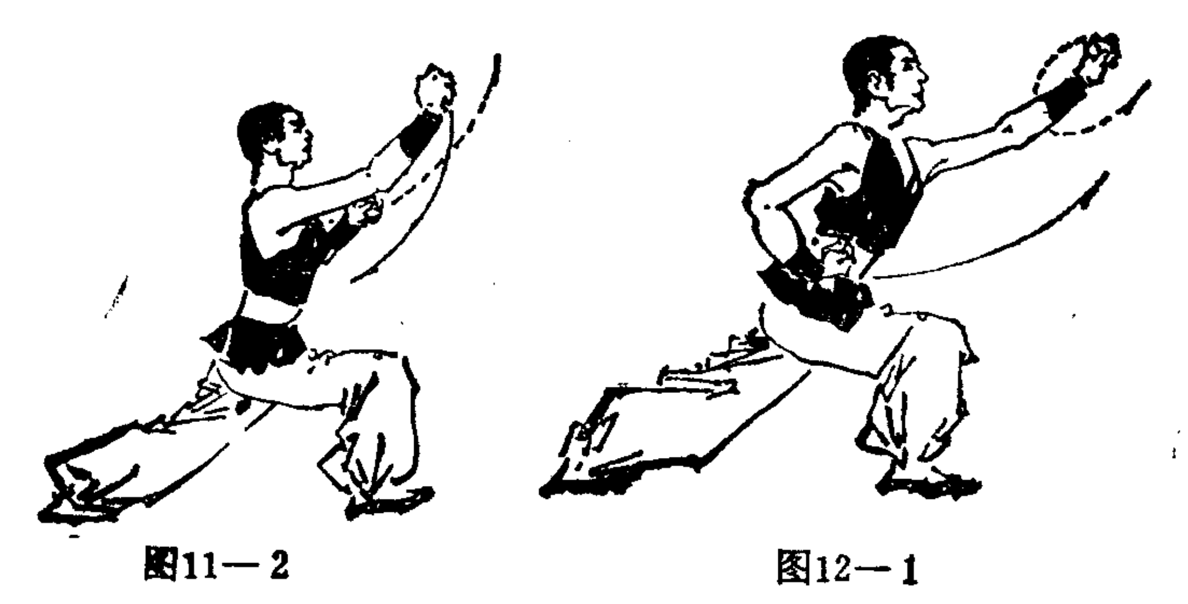


图11—2　　图12—1

12—1所示。

2．右拳从腰间经右侧，以拳面为力点，向右上方反击，拳眼斜向下，高与头平，眼看右拳，左拳变掌，扶于右腕。如图12—2所示。

十三、虚步下砸拳：

1．上体微右转，左脚向左移步，重心移至左脚成右虚步；同时，右拳落于胸前，左掌向前采抓变拳，拳心向下，

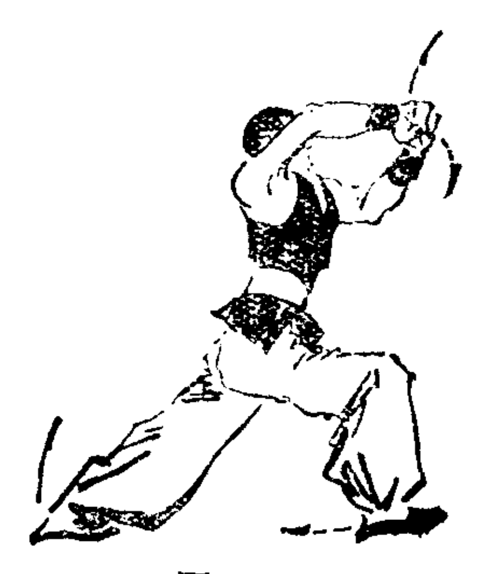


图12—2

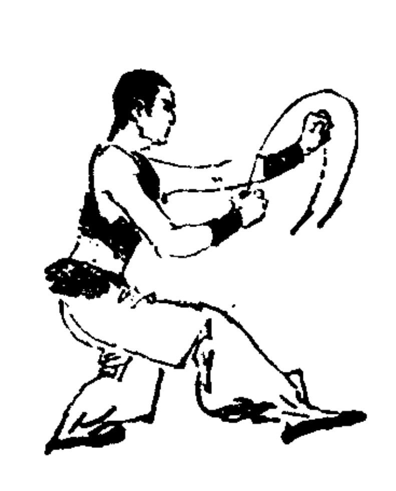


图13—1

高与鼻平，目视前方。如图13—1所示。

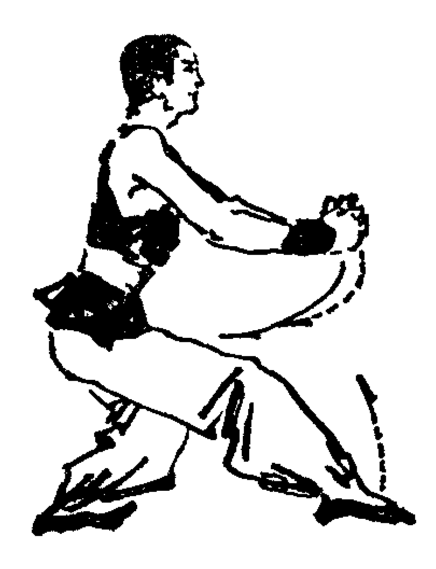


图13—2

2．右拳变掌向上、向前采抓变拳，手腕外旋，屈肘，以拳轮为力点下砸于腹前，两拳心相对，眼看两拳方向。如图13—2所示。

十四、独立后开拳：

身体起立，右腿屈膝提起，脚尖向下，右拳经身体右侧，向后拉到身后，拳心斜向后，左拳变掌，直臂向前推出，眼看前方。如图14所示。

十五、弓步劈拳：

上体稍左转，右脚向前方落成右弓步，右拳由后，手腕外旋，以拳轮为力点，向上、向前抡臂，高与肩平，拳眼向上；同时左掌从后向上、向前，扶于右小臂内侧，眼看前方。如图15所示。

十六、虚步按拳：

1．身体起立，左脚稍左移，右脚稍后撤，右拳变掌，稍向左、向前、再向后采抓变拳，拳心向下；同时左掌稍向

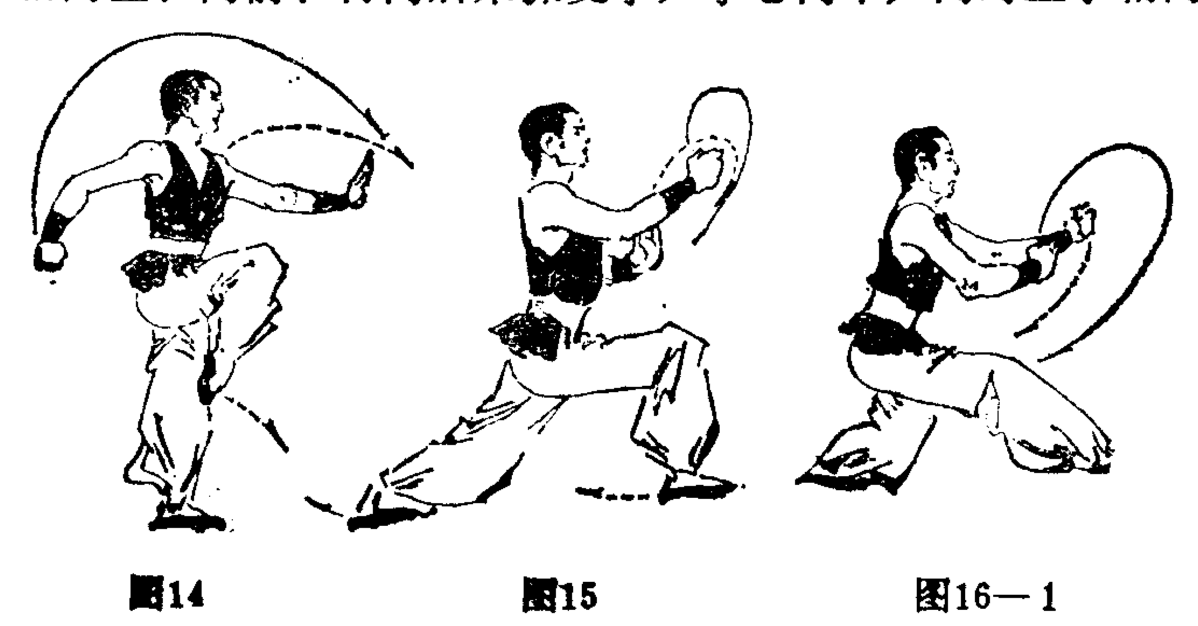


图14　　图15　　图16—1

左搂手变拳，拳心朝上，眼看右拳。如图16—1所示。

2．重心移至左脚，成右虚步；同时，左拳变掌扶右手腕，随右拳猛力下拉按于右髋关节，高与髋平，眼看前方。如图16—2所示。



16—2

十七、翘脚步反击拳：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，

脚跟着地，成翘脚步；同时，两手从身体两侧向下，从身后向上，以右拳背为力点，向右上方击拳，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右小臂处，眼看右拳前方。如图17所示。

十八、翘脚步冲拳：

1．右拳变掌，稍向左、向前、向右采抓变拳收于腰间；同时左掌向下、向左、向前采抓高与肩平，眼平视前方。如图18—1所示。



图17



图18—1

2．左掌握拳，按于胸前；同时，右拳以拳面为力点，向前冲出，高与肩平，拳心向下，左拳放在右肘下，眼看前方。如图18—2所示。



图18—2

十九、翘脚步侧冲拳：

两拳自然下落收到腰侧，拳心向上，然后左、右拳手腕内旋，以拳面为力点，向

两侧冲出，拳心向下，眼看左方。如图19所示。

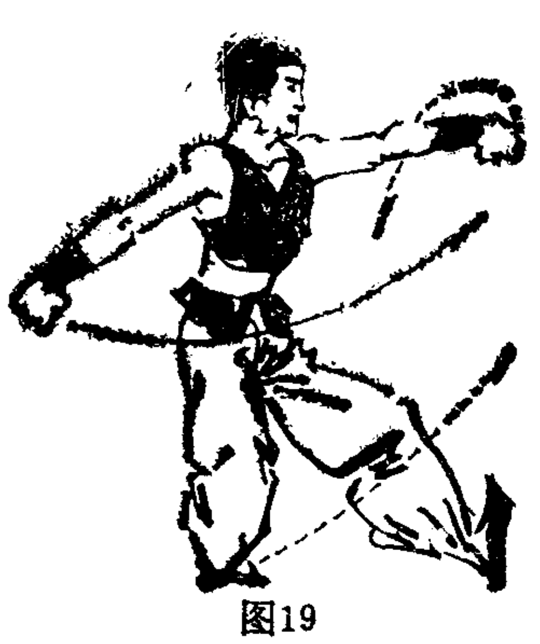


图19

二十、挑拳弹踢：

上体左转，重心移至左脚，右腿屈膝提起，绷脚面向前踢出，高与鼻平；右拳以拳眼为力点，向右、向下，再向前向上直臂挑起，高与鼻平，左拳变掌，扶于右臂内侧，眼看前方，如图20所示。

二十、撤步右冲拳：

右脚落地，上体左转，重心移至右脚，左脚插于右脚后，成后插步；同时，左掌内旋屈肘架于头左侧方，掌心斜

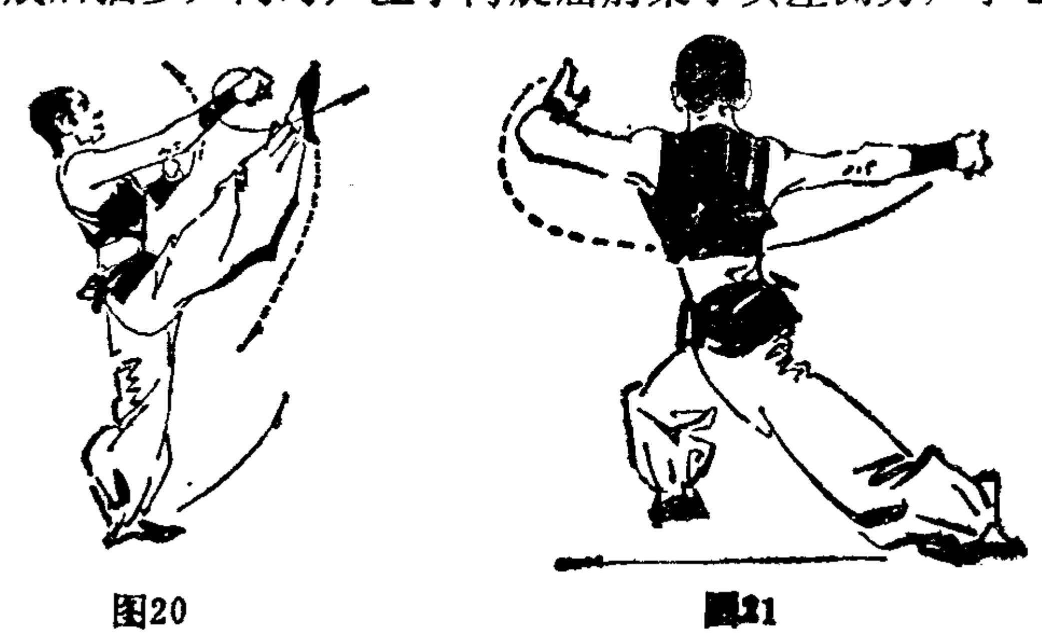


图20　　图21

向上，右臂屈肘，右拳收于右腰侧，然后以拳面为力点，向右侧冲拳，拳心向下，眼看右方。如图21所示。

第　二　段

二十二、马步双劈掌：

1．左脚向右脚左侧上一步，成左右平行站立，右拳变掌，两手在胸前交叉，手心向内，右手在上，左手在下，眼

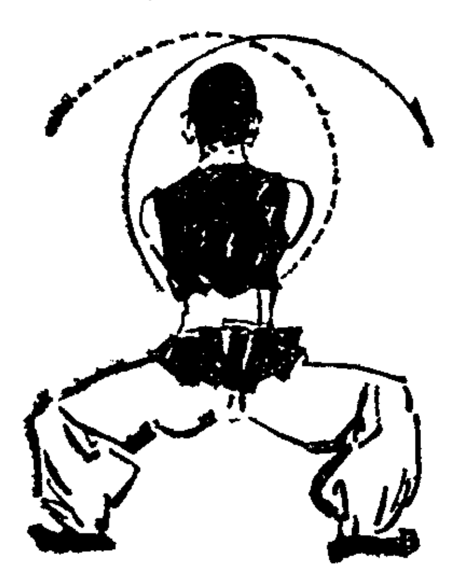




图22—1

向前看，如图22—1所示。

2．上体随屈膝下蹲，成马步；同时两掌以掌根为力点，向上抡劈于两侧，两臂伸平，掌指向上，手心向外，眼向前看。如图22—2所示。



图22—2

二十三、独立弹踢：

重心移至左脚成右虚步，两臂屈肘，两掌内收到胸前变勾手，高与肩平；同时，右脚绷脚面向右弹踢，高与髋平，眼看前方。如图23—1、

23—2所示。

二十四、盖步穿掌：

以左脚为轴，左后转体，右脚落于左脚前，脚尖外展；同时，两勾手变掌，左掌按于胸前，掌心向下，右掌外旋，

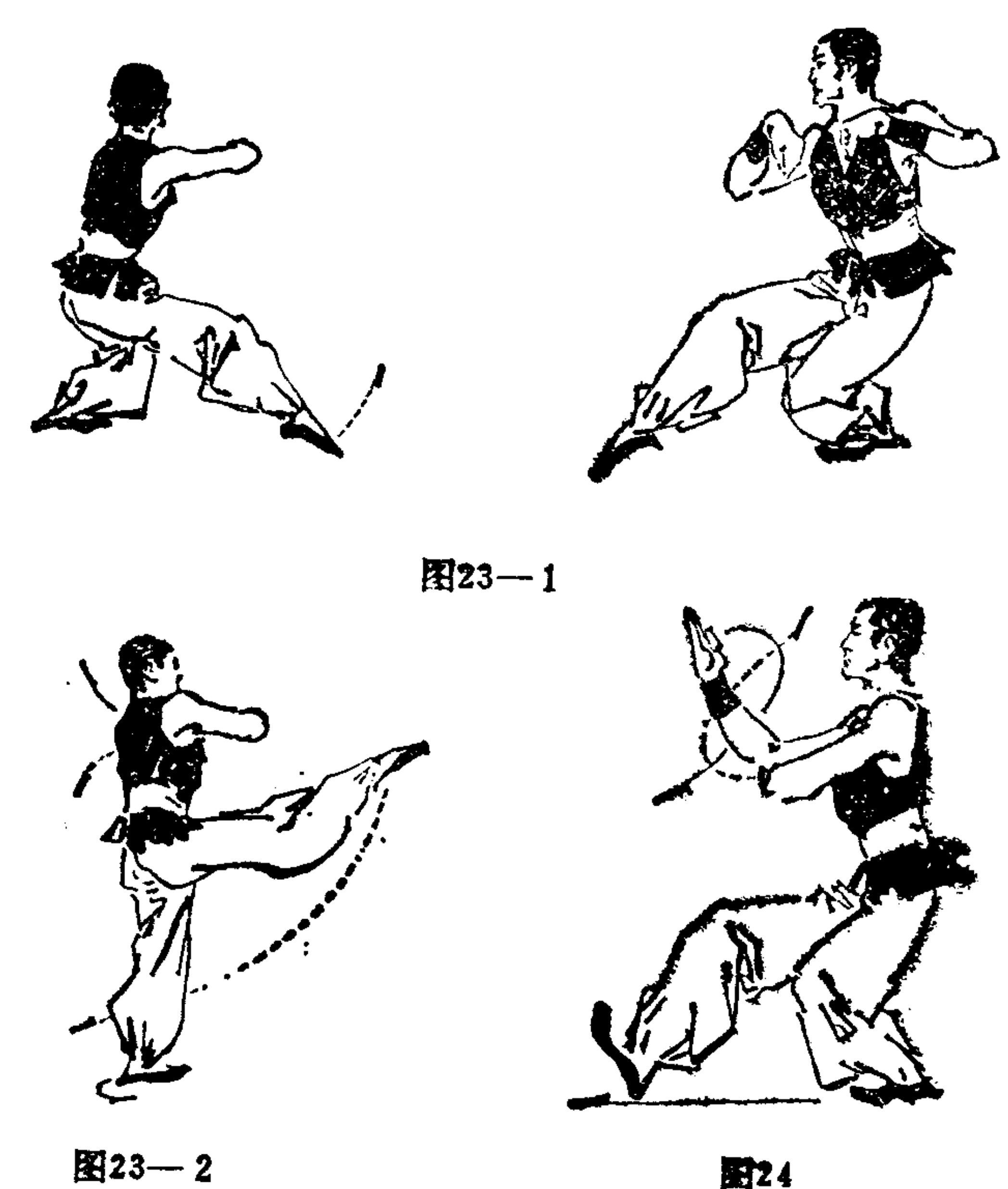


图23—1

图23—2

图24

经左腕部向前穿出，掌心斜向上，高与鼻平，眼看右掌。如图24所示。

二十五、翘步推掌：

左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，左掌经右

臂下向上，变拳架于头左上方，拳眼斜向下，上体微右转，右掌以掌根为力点，同时向左前方推出，掌指向上，眼看左方。如图25所示。

二十六、独立托掌：

1．左脚掌着地，重心前移成左弓步，同时左拳变掌按于胸前，右掌先回收于腰间、然后以掌根为力点向前推出侧



图25　　　　图26—1

立掌，高与鼻平，眼看前方。如图26—1所示。

2．右腿提起，脚面绷平，扣于左脚脖后，同时两掌架于头前上方，掌心向前，眼看前方。如图26—2所示。

3．右腿屈膝提起，脚尖向下，成独立步，同时上体稍后转，两掌外旋，从头上分于两侧经两肋旁托于前方，手心向上，高与肩平，眼看前方。如图26—3所示。

二十七、跪步双扑掌：

右脚向右落一步，左脚跟进，重心下降成跪步，两掌内旋，掌心向下，以掌心为力点向前下方扑按，高与肩平，眼看前方。如图27所示。

二十八、虚步双推掌：

身体起立，重心移至左脚成右虚步；同时两掌以掌根为力点，向下经腹部向左、向上、向前，弧形绕环推出，右掌

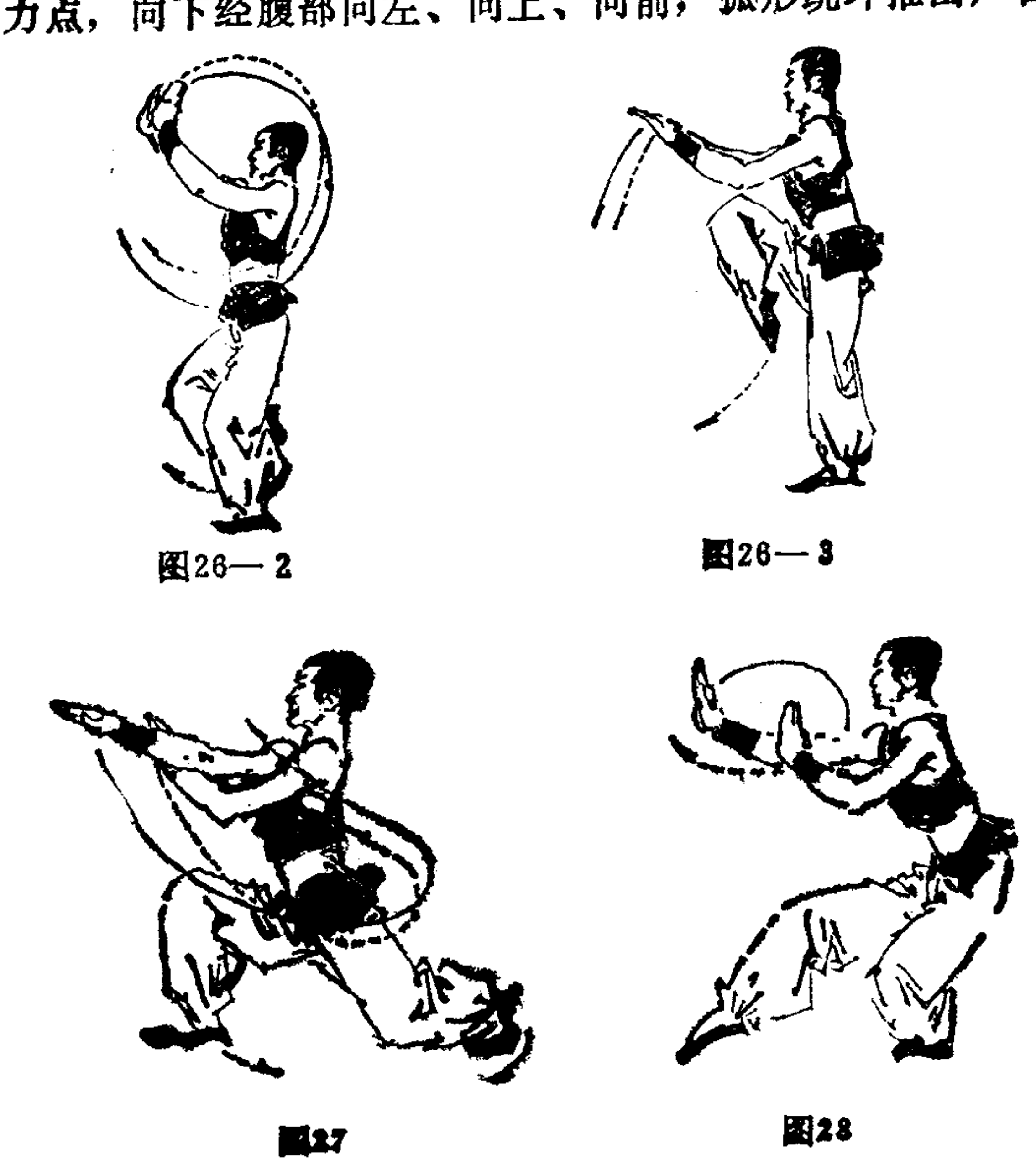


图26—2

图26—3

图27

图28

与鼻平，左掌扶于右肘内侧，眼看前方。如图28所示。

二十九、歇步上挑拳：

上体右转，重心前移，左脚跟进，上体下蹲成歇步；同时右掌变拳收于腹间，左掌变拳，以拳背为力点，向左前方挑起，拳心斜向下，高与口平，眼看前方。如图29所示。

三十、弓步上挑拳：

身体起立，右脚前移成右弓步，左拳变掌按于胸前；同时右拳以拳眼为力点由下向前挑起，拳眼向上，高与口平，



图29

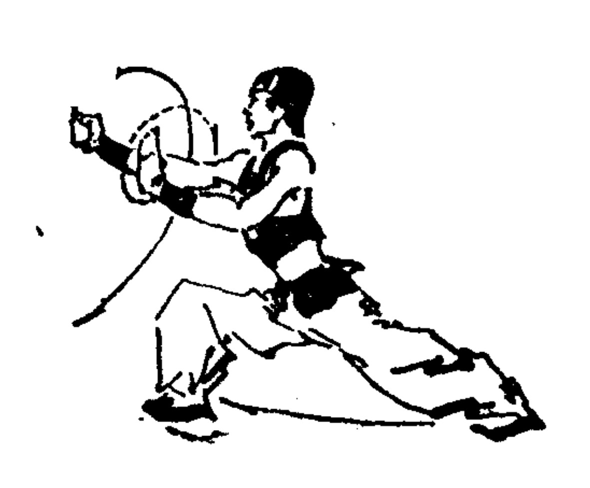


图30

左掌扶于右小臂内侧，眼前平视。如图30所示。

三十一、歇步下劈拳：

上体左转，左脚插于右脚后，上体屈膝下蹲成歇步，左掌经右臂外，向上划弧放在右肩部，右拳内旋，以拳轮为力点，向右后下劈，拳眼朝前，眼看右下方。如图31所示。

三十二、弓步贯拳：

身体起立，上体转身180°，成左弓步，同时右拳以拳背



图31



图32

为力点，随转体反击于左上方，拳眼向下，高与头平，左掌随转体经左上方扶于右腕部，眼看前方。如图32所示。

三十三、跪步推臂：

1．右拳变掌向右采抓，变拳，放于胸前，拳心向下；同时左掌向左、向前、向右采抓变拳放于右拳旁，眼看前方。如图33—1所示。

2．右脚向左脚前上一步，左脚前移成跪步，右拳变掌经左臂上向前、向右采抓握拳，拳心向下；同时左拳变掌向

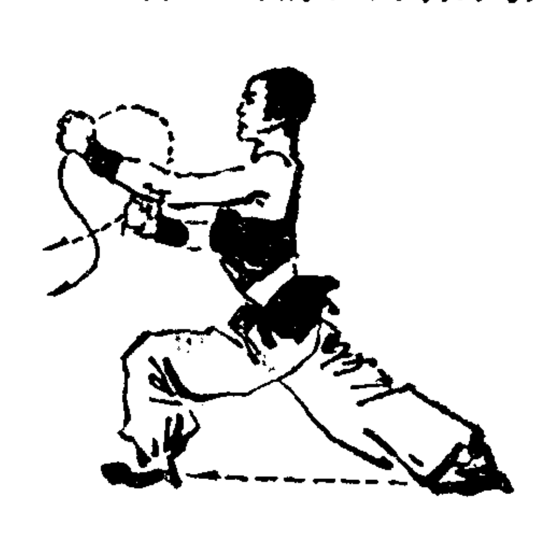


图33—1



图33—2

右、向下采抓握拳扶于右腕部，拳心向下，然后以右小臂外侧为力点，向前下方推出，眼看两拳。如图33—2所示。

三十四、弓步平扫：

1．身体起立，左后转体180°，成左弓步，同时左拳变掌随转体平搂成勾手，勾尖朝下，屈臂于脸前，右拳自然下落右后



图34—1

方，眼看左方。如图34—1所示。

2．上体稍左转，右拳变掌随转体直臂平扫于右前方，屈肘于胸部，成勾手，勾尖向下，高于肩平，眼看右前方。如图34—2所示。




图34—2

三十五、独立冲勾手：

重心移至左脚，右腿屈膝提起，同时，右勾手以勾顶为力点向前冲出，高与肩平，勾尖向下，左勾手随之变掌，扶于右肘部，眼看前方。如图35所示。

三十六、独立弹踢：

右腿伸膝，以脚面为力点，向前弹踢，高与肩平；同时



图35



图36

右勾手变掌送出，小指侧向下左掌扶于右肘内，眼看前方。如图36所示。

三十七、独立挑拳：

1．以左脚为轴，向左转体180°，右腿屈膝提起，左掌下落摆于左前方成勾手，勾尖向下，高与肩平，右掌变拳自然落于右后方，拳心向内，眼向左看。如图37—1所示。

2．上体稍左转，右脚在左脚内震脚下蹲，同时左腿屈膝提起，右拳以拳眼为力点，由后向前挑出，拳心向内，高与肩平，左勾变掌随之向上、向右、向下绕环扶于右小臂内侧，眼看前方。如图37—2所示。

三十八、跪步架推掌：

1．左脚前落成弓步；同时，左掌按于右肘下，右拳变

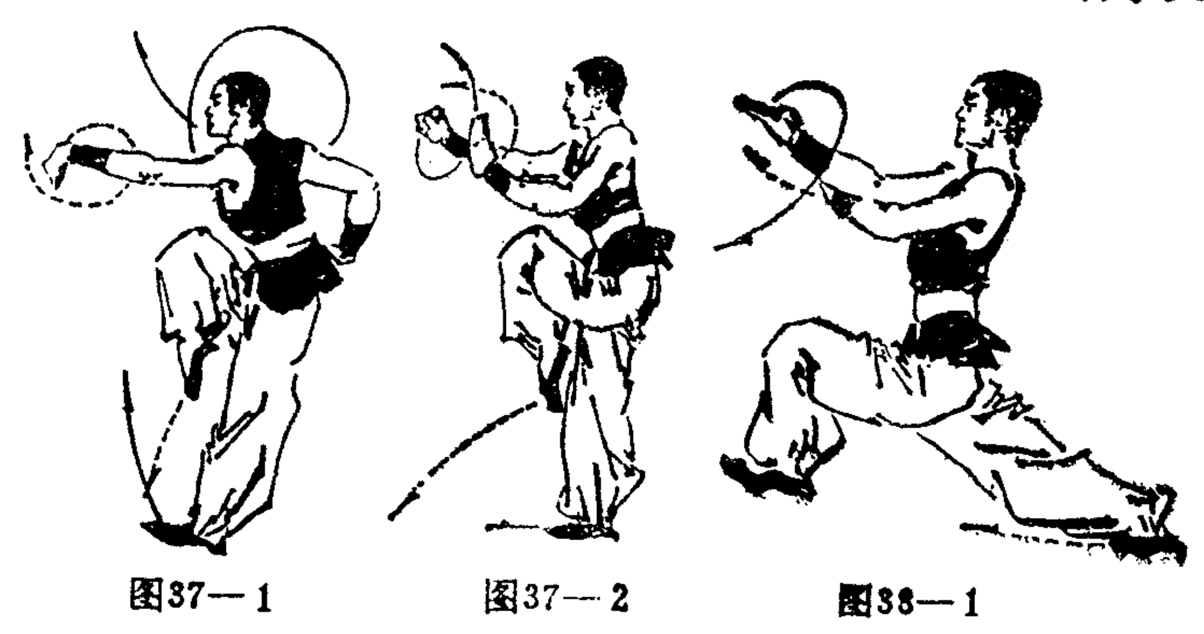


图37—1　　图37—2　　图38—1

掌，手腕外旋变手心向上，高与肩平，眼前平视。如图38—1所示。

2．右脚前移重心下降，成跪步，左掌顺右臂向前，向上变拳架于左上方，拳眼向下，眼看左方。右腕内旋，以掌根为力点，向前下推出，高与腹平。如图38—2所示。

三十九、虚步双推掌：

1．身体起立，右脚向左脚前上一步，左后转体180°，成左弓步；同时，左拳变掌，两掌同时向上、向下，左掌在前与眉平，右掌在后扶于左腕外，眼看前方。如图39—1所示。

2．重心移至右脚，左脚后移成左虚步；同时两掌向下经腹前绕环，致胸部高时，以掌根为力点，向前推出，掌指向



图38—2　　图39—1　　图39—2

上，左掌在前，掌指与眉齐高，右掌扶于右臂内侧，眼看前方。如图39—2所示。

四十、收式：

身体起立，上体右转45°，左脚向右脚并拢，两臂自然下垂，恢复立正姿势，眼向前看。如图40所示。



图40

第五套动作名称

预　备

第　一　段

一、虚步双刁手
二、弓步平抡拳
三、虚步双勾手
四、跪步双扑掌
五、翘脚步上挑拳
六、弓步顶肘
七、跪步下冲拳
八、独立侧蹬脚
九、弓步推掌
十、翘脚步贯拳
十一、进步贯拳
十二、开立步右冲拳
十三、跪步架推掌
十四、跪步冲拳
十五、跪步劈拳
十六、跪步冲拳
十七、跪步左右贯拳
十八、跪步下冲拳

十九、丁步截拳

第 二 段

二十、虚步推掌
二十一、独立蹬脚
二十二、歇步扑按掌
二十三、跪步冲拳
二十四、跪步撑臂
二十五、跪步砍掌
二十六、弓步贯拳
二十七、弓步贯拳
二十八、跪步左冲拳
二十九、跪步左右下冲拳

第 三 段

三十、左翘脚步双刁手
三十一、右翘脚步双勾手
三十二、半马步扑按掌
三十三、半马步扑按掌
三十四、左右横击掌
三十五、撤步击掌
三十六、翘脚步劈掌
三十七、翘脚步砍掌
三十八、翘脚步左右劈掌
三十九、左右刁手
四十、独立弹踢

第 四 段

四十一、跪步推肘
四十二、跪步右冲拳
四十三、独立左蹬踹
四十四、右弹腿
四十五、独立冲拳
四十六、翘脚步下冲拳
四十七、虚步双勾手
四十八、收式。

动 作 说 明

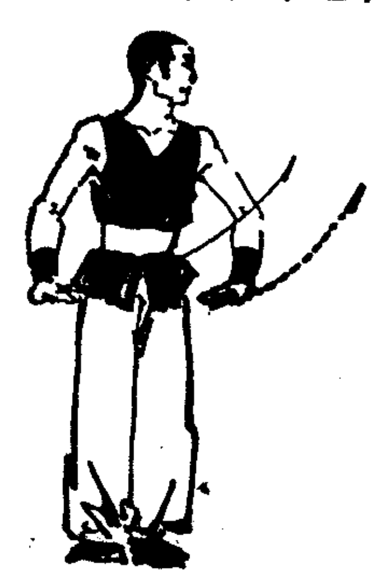
预备：

1．立正姿势，眼向前看。如预备图1所示。

2．肘微屈，两手腕外旋，然后再内旋。手心向下，十



预备图 1



预备图 2

指斜向前，按于髋旁。眼向左看，如预备图2所示。

第　一　段

一、虚步双刁手：

1．上体微左转，以两手背为力点，直臂向左上方提起，高与肩平，掌心向下。左掌在前，右掌在后，眼看左前方。如图1—1所示。

2．右脚向右跨一步，左脚随之后移，重心移至右腿，成左虚步；同时两掌随重心后移，下采变勾手。两臂屈肘于

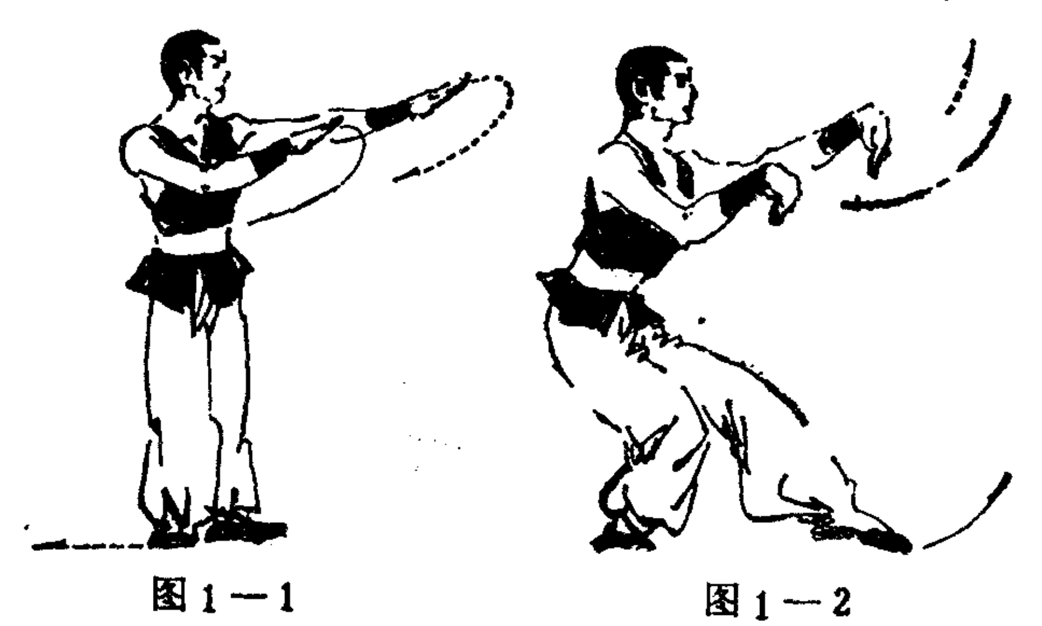


图1—1　　　　图1—2

胸前，左勾顶与鼻尖平，右勾顶与肩平，眼看前方。如图1—2所示。

二、弓步平抡拳：

左脚前移半步，成左弓步，同时左勾变掌向左采抓握拳，右勾变拳，手腕内旋，以拳眼为力点向左前方抡击，拳心斜向下，高与肩平，左拳变掌扶于右小臂内侧，眼看前方。如图2所示。

三、虚步双勾手：

1．上体前倾，左掌经右臂下向右、向前划弧抹于左前方，掌心向下；同时右拳内旋变掌，向左划弧，收于胸前，

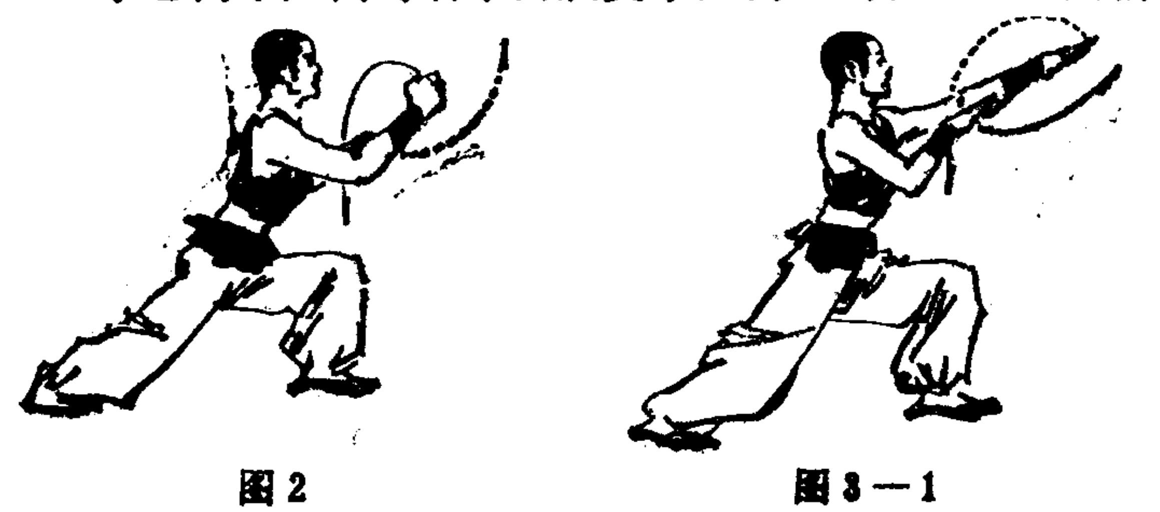


图 2　　　　图 3－1

眼看前方，如图 3－1 所示。

2．左掌继续向左划平弧，收于胸前；同时右掌向右划弧抹于前方，看右掌。如图 3－2 所示。

3．左掌经右臂上向前划弧，抹于左前方，掌心向下；同时右掌随之向左划弧收于胸前，掌心向下，眼看左掌。如

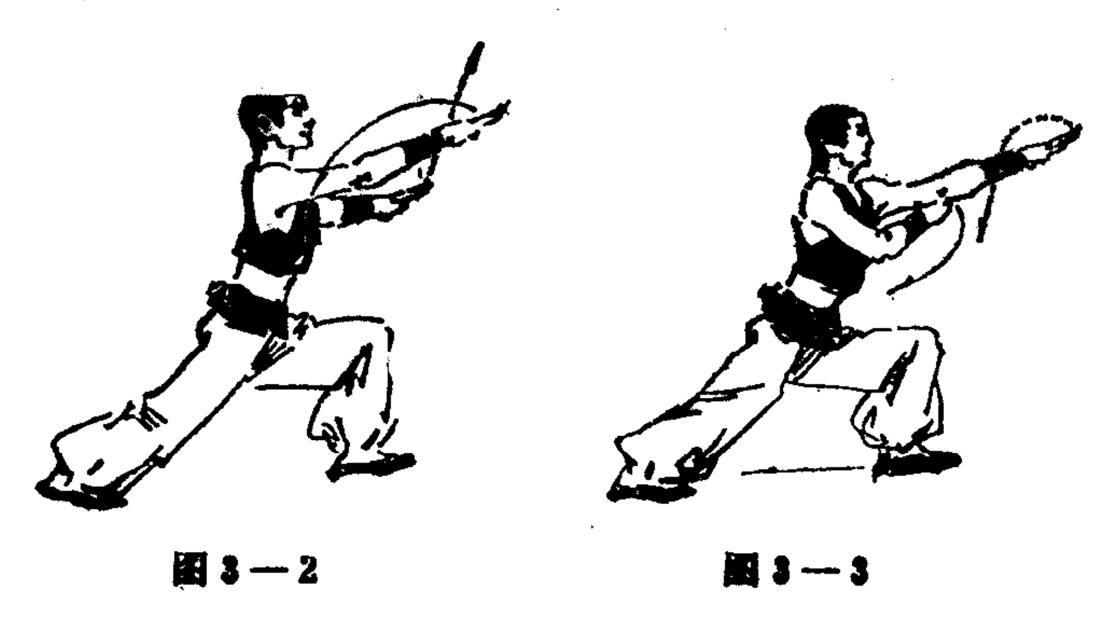


图 3－2　　　　图 3－3

图 3－3 所示。

4．重心移至右脚，成左虚步；同时两臂屈肘；两手掌内旋变勾手后拉，左勾顶与嘴平，右勾顶与右肩平，眼看前

方。如图 3 — 4 所示。

四、跪步双扑掌：

1．身体起立，两勾手变掌向下，向后经胸部绕环前伸，



图 3 — 4



图 4 — 1

掌心向上托与肩高，眼看两掌。如图 4 — 1 所示。

2．左脚前移一步，右脚随之跟进，重心下降成跪步，两掌内旋向左前方扑按，左掌约与胸高，右掌放于左肘内侧。掌心均向下，眼看前方。如图 4 — 2 所示。



图 4 — 2

五、翘脚步上挑拳：

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步；同时右掌稍后收变拳，以拳面为力点向上挑于头前，拳心向内，高与鼻尖平，左掌扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图 5 所示。

六、弓步顶肘：

1．身体起立，重心移致右脚，左脚向右脚后插一步，成交叉步；同时左掌经右小臂下采抓，放于右肘下，右拳随之

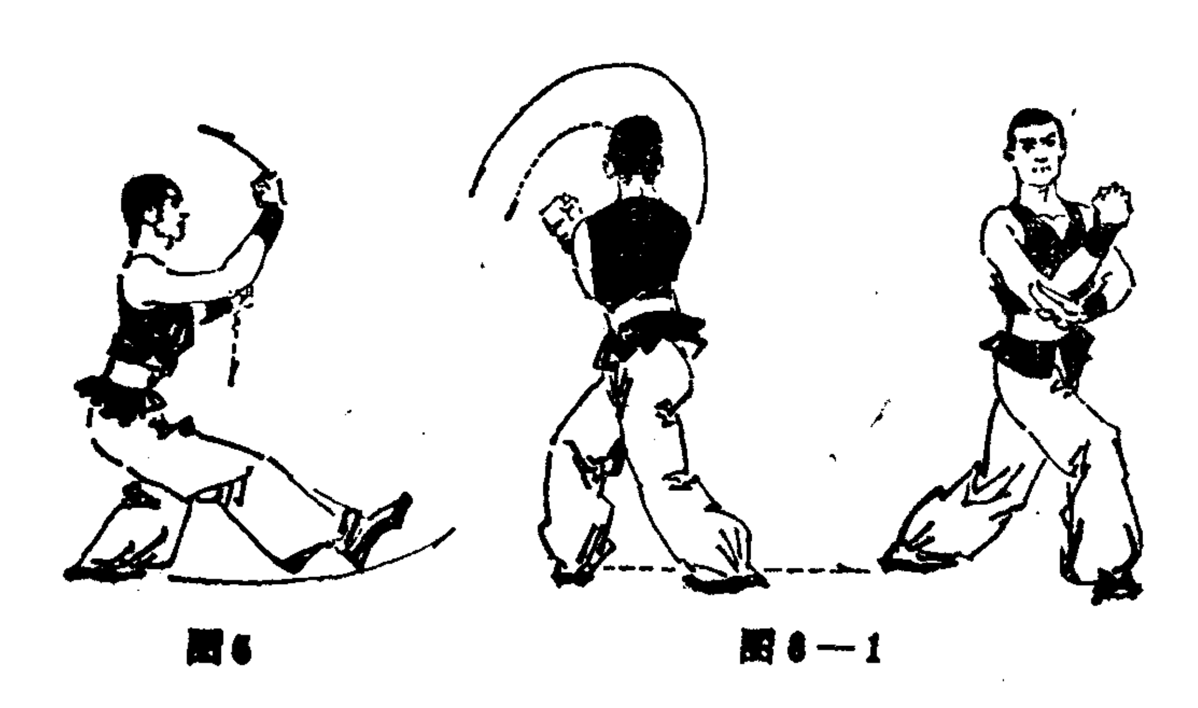


图6　　　　图6—1

收于左肩处，眼看右方。如图6—1所示。

2．上体右转，重心移至左脚，右脚向左脚后插一步，成左弓步。然后上体再左转；同时，右肘上提横击于右前方。左掌扶于右小臂外侧。眼看前方。如图6—2所示。

七、跪步下冲拳：

1．上体右后转体一百八十度，右脚前移，成右弓步，右



图6—2

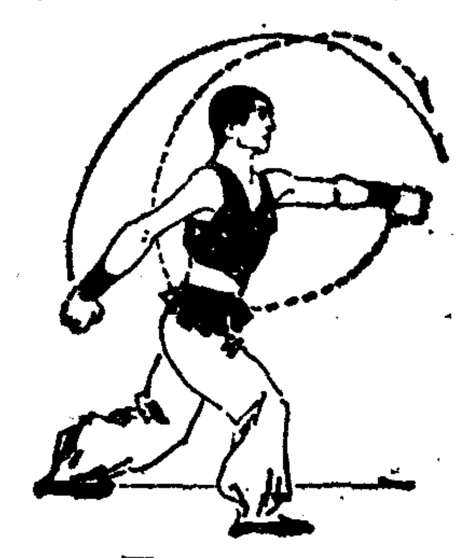


图7—1

拳直臂绕环抡击于右髋旁；同时左掌变拳随转体向上、向前划弧下砸，拳眼向下，高于肩平，眼看左拳。如图 7 —1 所示。

2．左脚向右脚前上一步，右脚随之跟进。身体下蹲成跪步；同时右拳以拳面为力点经后向上、向前绕环击于右前方，高于膝平，拳面斜向下，左拳随之屈肘架于头的左上方，拳眼向下，高与头平，眼看右下方。如图 7 — 2 所示。

八、独立侧蹬脚：

1．身体起立，重心移至左脚，左拳下落于右臂下，以拳面为力点向左上方直臂伸出，拳心向下，高与头平；同时右拳放于左肘内侧，拳心向下，右腿屈膝提起。眼看左拳方

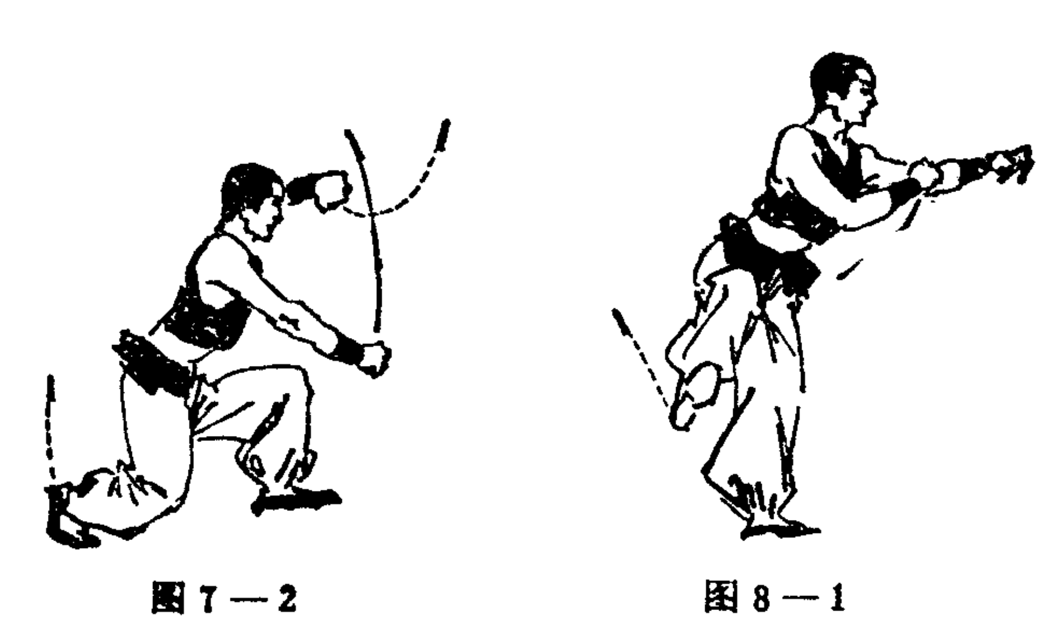


图 7 — 2　　　　图 8 — 1

向。如图 8 — 1 所示。

2．上体右转，右拳下落至胸前，右腿勾脚尖，以脚跟为力点向右后方侧蹬，高与髋平，眼看右前方。如图 8 — 2 所示。

九、弓步推掌：

1．上体右转，右脚屈膝落地做震脚。左腿随之屈膝提起

成独立步。右拳变掌向右采于胸前；同时左拳变掌随转体按

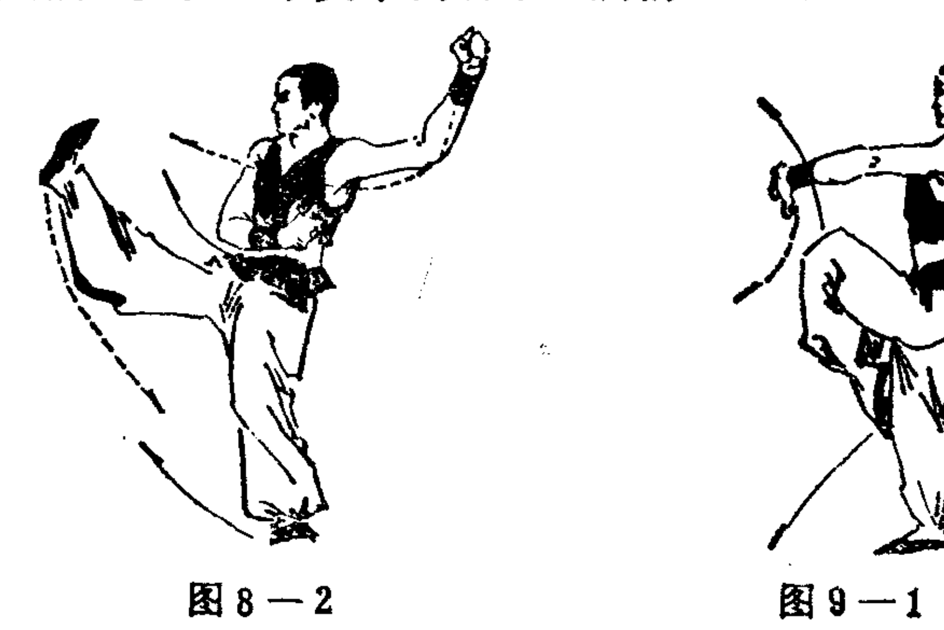


图8—2　　　　图9—1

于胸前，掌 心 向 下，眼 看 前方。如图 9 —1 所示。

2．左脚前落成左弓步，右掌以掌根为力点经左臂 上 推出成侧立掌，左掌按于右肘下，掌心向下，眼看前方。如图 9 —2 所示。

十、翘脚步贯拳：

1．上体稍右转，重心移至右脚，左脚掌离地，成 翘 脚



图 9 —2

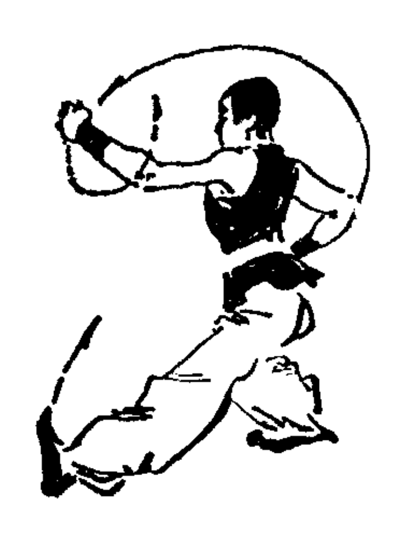


图10—1

步；同时左掌 顺 右 臂 外，直臂向前握拳架于左前方，拳心

斜向下，右掌变拳，收于右腰侧，眼看前方。如图10—1所示。

2．上体微左转，左脚稍后移；同时右拳以拳面为力点从腰间向下经右向前上方贯打，拳眼向下，高与头平，左拳随之变掌扶于右小臂内侧，眼看右拳方向。如图10—2所示。

十一、进步贯拳：

1．身体起立，重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，上体稍右转，右拳变掌，然后，两掌同时向右采抓变拳，拉于

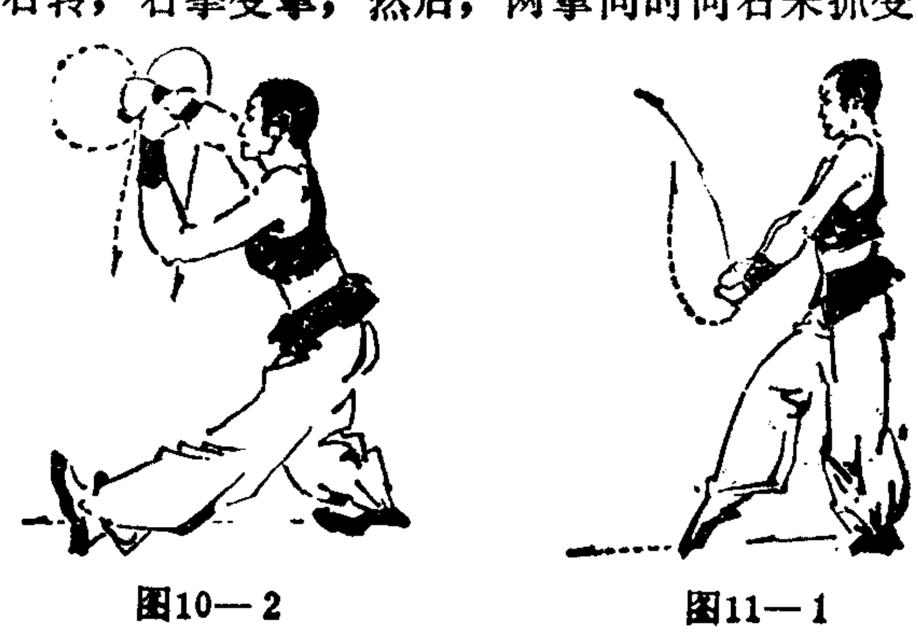


图10—2　　图11—1

右腹前，拳心向下，眼看前方。如图11—1所示。

2．右脚前移半步，左脚随之跟进，右拳以拳面为力点，由后向右、向前上方贯拳，高与鼻平，拳眼向下，左拳变掌向下经左上划弧扶于右小臂部，眼看右前方。如图11—2所示。

十二、开立步右冲拳：

1．右脚前移，左脚跟进，成前后开立步，距离约与肩宽，右拳变掌向右后采抓变拳至右腰间，同时左掌向下、向左采抓握拳于右胸前，拳心向下，眼向前看，如图12—1所

示。

2. 左拳变掌；同时右拳以拳面为力点经左小臂上向前

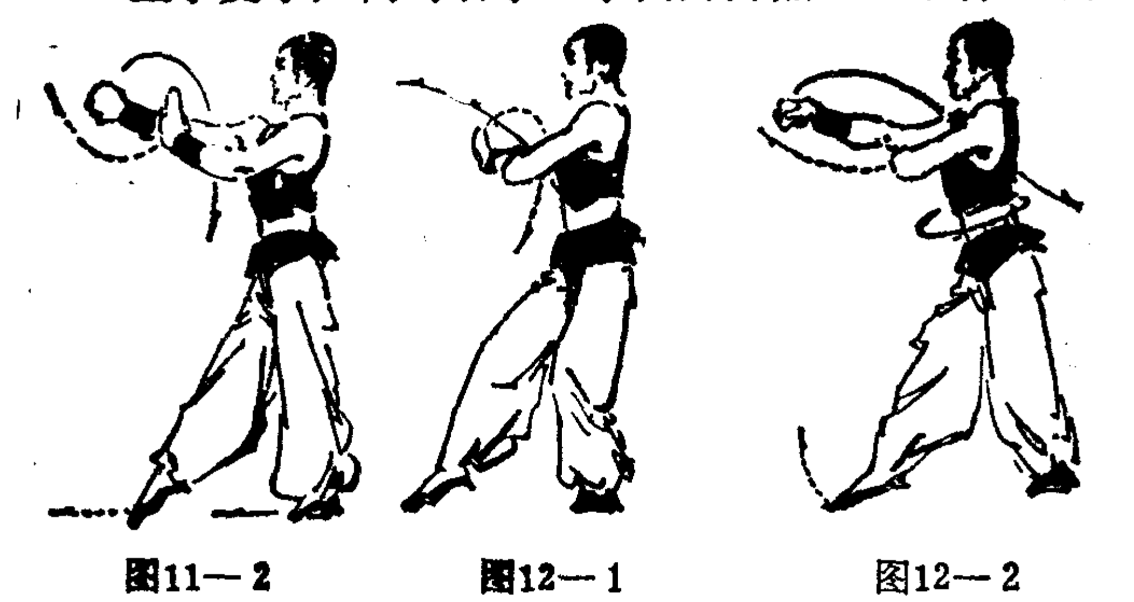


图11—2　　图12—1　　图12—2

冲出，高与肩平，拳心向下。眼看前方，如图12—2所示。

十三、跪步架推掌：

1. 上体稍右转，屈膝下蹲，左掌从右小臂下向左前穿出变拳，拳心向下，右拳收至腰间，眼看左前方。如图13—1所示。

2. 身体起立，重心前移至右脚，左脚向右脚前上一步，

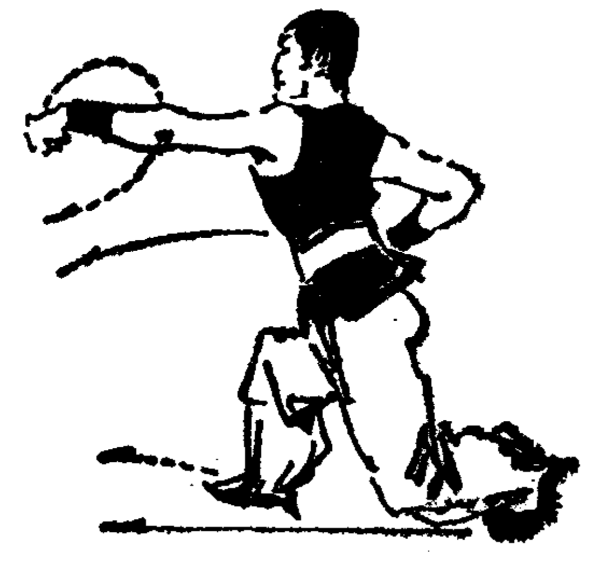


图13—1



图13—2

右脚跟进。上体屈膝下蹲成跪步，左臂屈肘上架于头左侧；同时右拳变掌，以掌根为力点向左前方推出，掌指向上，眼看左方。如图13—2所示。

十四、跪步冲拳：

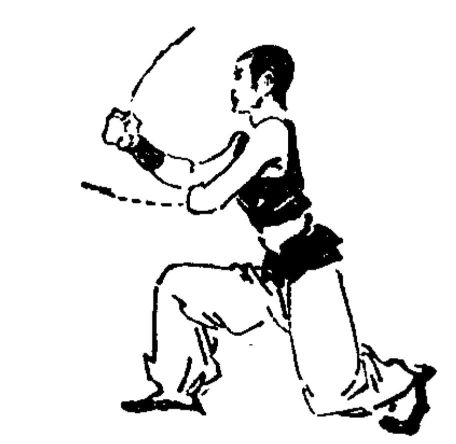


图14

身体起立，上体微右转，右脚向左脚前上一步，左脚跟进，重心下降成跪步；同时左拳变掌按于右肘处，右掌变拳，由左臂内向上，以右拳面为力点向前冲出，拳眼向上，高与肩平，左掌扶于右肘下，眼看右拳前方。如图14所示。

十五、跪步劈拳：

1.身体起立；同时右拳以拳眼为力点向上向后挑起，拳眼向后，左掌向前推出，侧立掌，高于眉齐，眼看左前方，如图15—1所示。

2.右脚向前一步，左脚跟进成跪步，右拳以拳轮为力点向前下方劈，高与肩平，拳眼向上，左掌扶于右小臂内侧，



图15—1



图15—2

掌指斜向上，眼看左前方。如图15—2所示。

十六、跪步冲拳：

1.身体起立，右拳变掌向右后采抓，变拳收于腰间；同时左掌下按放于胸前，掌心向下。如图16—1所示。

2.右脚前移，左脚跟进，身体下蹲成跪步，右拳以拳面为力点从左掌上向前冲出，拳心向下，高与肩平。如图16—2所示。

十七、跪步左右贯拳：

1.上体稍右转，右拳收于腰间，左掌变拳以拳背为力点向下经腹前向右上方贯拳。拳眼向下高与头平，眼向左看。

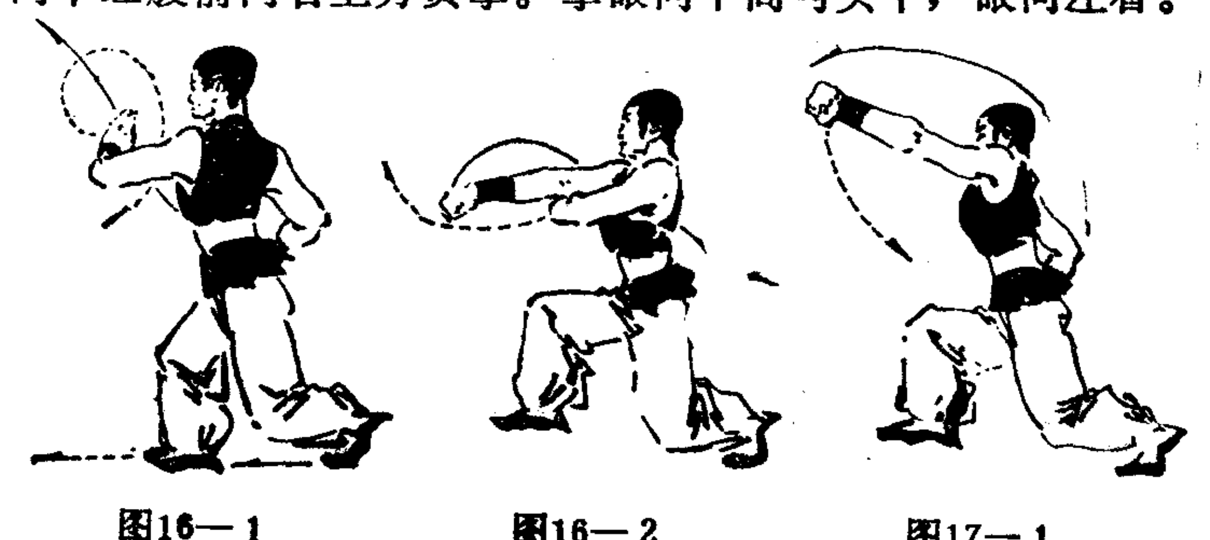


图16—1　　图16—2　　图17—1

如图17—1所示。

2.上体稍左转，左拳收于腰间，右拳以拳背为力点由右向左上方贯拳，拳眼向下，高与头平，看右拳前方。如图17—2所示。

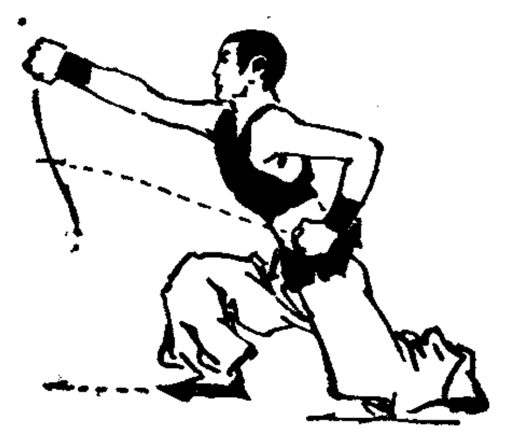


图17—2

十八、跪步下冲拳：

1.右脚前移，左脚跟进，成

跪步，右拳收至腰间，左拳以拳面为力点向前下冲出，拳心向下，眼看左下方。如图18—1。

2.左拳变掌下按，右拳以拳面为力点经左臂上向前下冲



图18—1



图18—2

出，拳心向下，眼看右下方。如图18—2所示。

十九、丁步截拳：

左脚向右脚靠拢，脚尖点地成丁步；同时左掌经右臂下向上采抓，变勾手，屈肘，架于头左上方，勾尖斜向下，右拳内旋，弧形直臂向右前下方斜截，拳心斜向下，高与胸平，眼看右拳。如图19所示。



图19

第 二 段

二十、虚步推掌：

1.上体左转180°，左脚向左上一步成左弓步，左勾手变掌，以掌根为力点随转体经上劈于左前方，掌指向上，与眉齐高；同时右拳收于腰间，眼看左掌。如图20—1所示。

2.左掌变拳收腰间，右拳变掌以掌根为力点从后经上向



图20—1



图20—2

前劈，高与肩平，眼看右掌前方。如图20—2所示。

3.重心移至右脚，左脚后移成左虚步；同时右掌变拳收于腰间，左拳变掌，以掌根为力点向前推出成侧立掌，高与肩平，眼看左掌前方。如图20—3所示。

二十一、独立踹脚：

1.左脚稍后移；同时左掌外旋，经左向下旋转至身前，



图20—3



图21—1

掌心向上，高与肩平，眼看左掌前方，如图21—1所示。

2.左脚前移，踏实，重心移至左脚，右脚屈膝提起，以右脚跟为力点向前蹬踹，高与膝平，脚尖向上，右拳以拳面为力点向前冲出，拳心向下，左掌内旋扶于右肘内侧。眼看右前方。如图21—2所示。

二十二、歇步扑按掌：

1.右脚前落，脚尖外展，右拳变掌内旋按于胸前，左掌放于右肘下，掌心向下，眼看前方。如图22—1所示。

2.左脚前移，屈膝下蹲成歇步；同时左掌以掌心为力点经右臂上向前推出，掌指与鼻尖平，右掌外旋手心向上，收

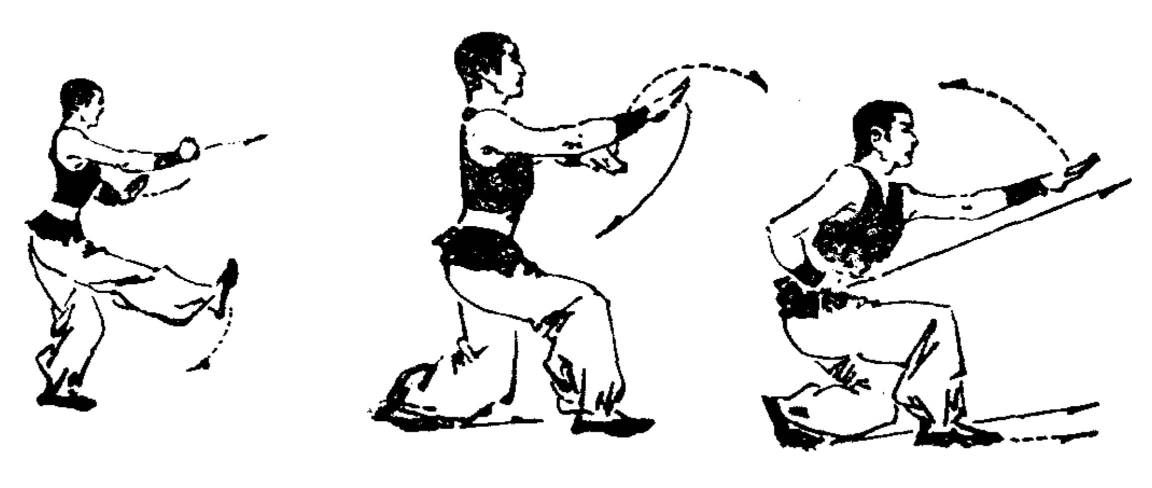


图21—2　　图22—1　　图22—2

于腰间。如图22—2所示。

二十三、跪步冲拳：

身体起立，左脚向右脚前上一步，右脚跟进；同时左掌变拳屈肘架于头左侧，拳眼斜向下，右掌变拳，以拳面为力点向右前方冲出，拳眼向上，高与眼平，眼看右前方。如图23所示。

二十四、跪步撑臂：

右脚向左脚前上一步，左脚跟进成跪步，左拳变掌按于右肘下，手心向下，右拳向下经腹前（和左臂内）向上，以右小臂外侧为力点上架撑于头上方。眼看右拳。如图24所示。

二十五、跪步砍掌：

1．身体起立，重心移至左脚成右虚步，右拳变掌放于左臂上，手心向下，高与肩平，左掌不动，眼看右前方。如

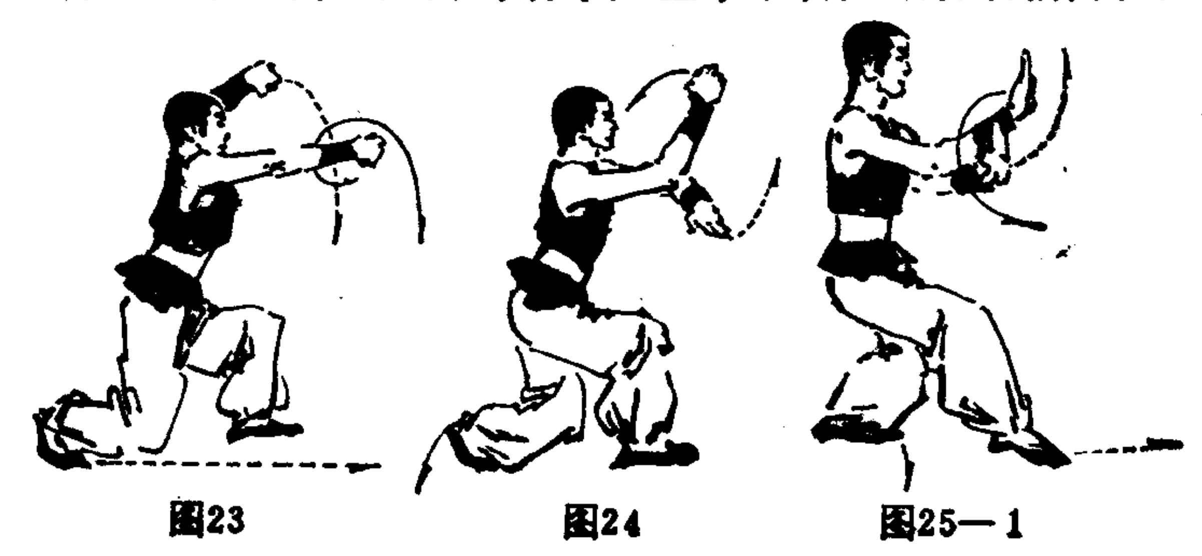


图23　　图24　　图25—1

图25—1所示。

2．右脚前进一步，左脚前移跟进，成跪步，同时右掌以掌根为力点经左臂上向右前方斜砍，掌心向下，高与肩平，左掌变勾屈肘架于左耳侧，勾尖斜向下，眼看右方。如图25—2所示。



图25—2

二十六、弓步贯拳：

1．身体起立，上体稍左转，左脚向右脚后插步，两手在胸前交叉相抱。左勾变拳眼看右后方。如图26—1所示。

2．上体左后转180°，成左弓步；同时右拳以拳眼为力点向左上方圈挂于左耳侧，左拳收腰间，眼看左下方。如图


图26—1


图26—2

26—2所示。

二十七、弓步贯拳：

1．上体右转180°，变成右弓步；同时右拳以拳背为力点向右反劈，高与头平，拳心斜向下，眼看右拳。如图27—1所示。

2．上体再微向右转，右拳收至腰间，左拳以拳背为力点由腰间抡击于左前上方，拳眼向下，高与头平，眼看左


图27—1


图27—2

拳。如图27—2所示。

3.上体左转稍后移，左拳收于腰侧，拳心向上；同时右拳以拳背为力点经右向前抡击于前上方，高与头平，拳心向下，眼看右拳方向，如图27—3所示。

二十八、跪步左冲拳：

右脚前移，左脚跟进，上体下蹲成跪步，上体稍右转。右拳收至腰间，拳心向上；同时左拳以拳面为力点向前方冲

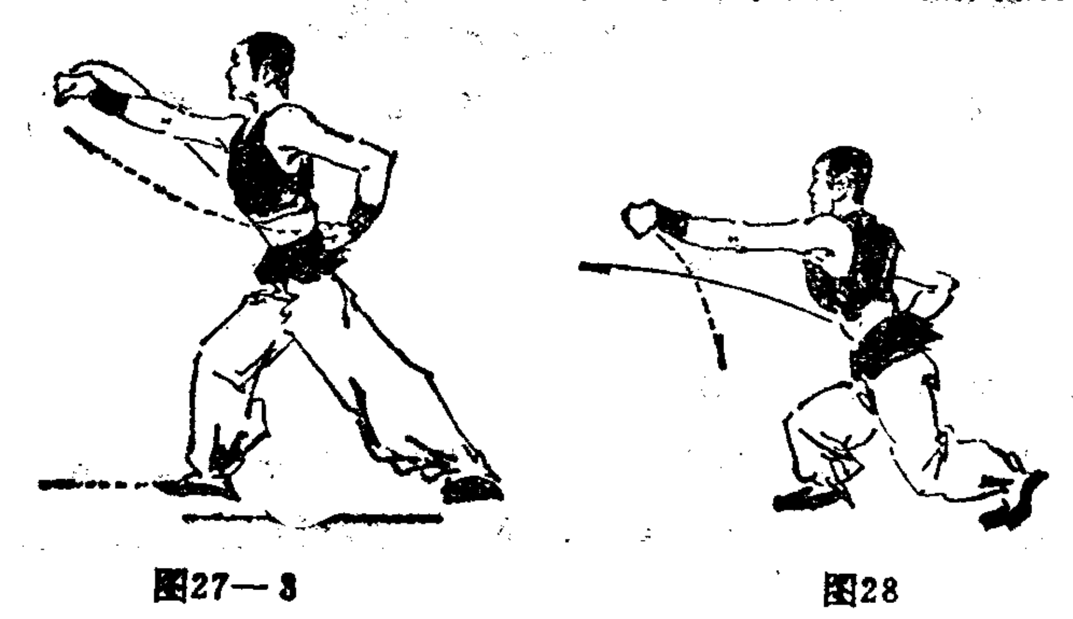


图27—3　　图28

出，拳心向下，高与头平，眼向前看。如图28所示。

二十九、跪步左右下冲拳：

1.左拳变掌，手心向下，按于右肘下，上体稍左转，右拳以拳面为力点经左小臂上向前冲出，拳心向下，拳面向前，左掌放于右肘下。眼看前下方。如图29—1所示。

2.右拳变掌下压再变拳，上体稍右转。左掌变拳经右小臂上向前冲出，右拳放于左肘下，眼看左下方。如图29—2所示。

3.右脚前移，左脚跟进，成跪步，左拳下压。身体稍左转。右拳以拳面为力点经左小臂上向前冲出，左拳放于右

肘下，眼看右拳前方。如图29—3所示。



图29—1　　图29—2　　图29—3

第　三　段

三十、左翘脚步双刁手：

1．身体起立，左脚前移，两拳变掌内旋交叉于胸前，右掌在上，高与胸平，掌心均斜向下，眼看两掌，如图30—1所示。

2．右掌向左、向后，左掌向右、向前，上体稍后仰，两掌经头上平绕一周，右掌放于腹前，掌心向上，左掌放于



图30—1



图30—2

肩平，掌心向下，眼看前方，如图30—2所示。

3.重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步，同时两掌变勾手屈肘后拉于左肩前，左勾顶与眼平，右勾在左肘下，眼看左前方。如图30—3所示。

三十一、右翘脚步双勾手：

1.左脚踏实，身体起立，重心移至两脚之间。两勾手变掌交叉于胸前方，左掌在上，右掌在下，掌心均斜向下，眼看两掌。如图31—1所示。

2.左掌向右向后，右掌向左向前，上体后仰，两掌经

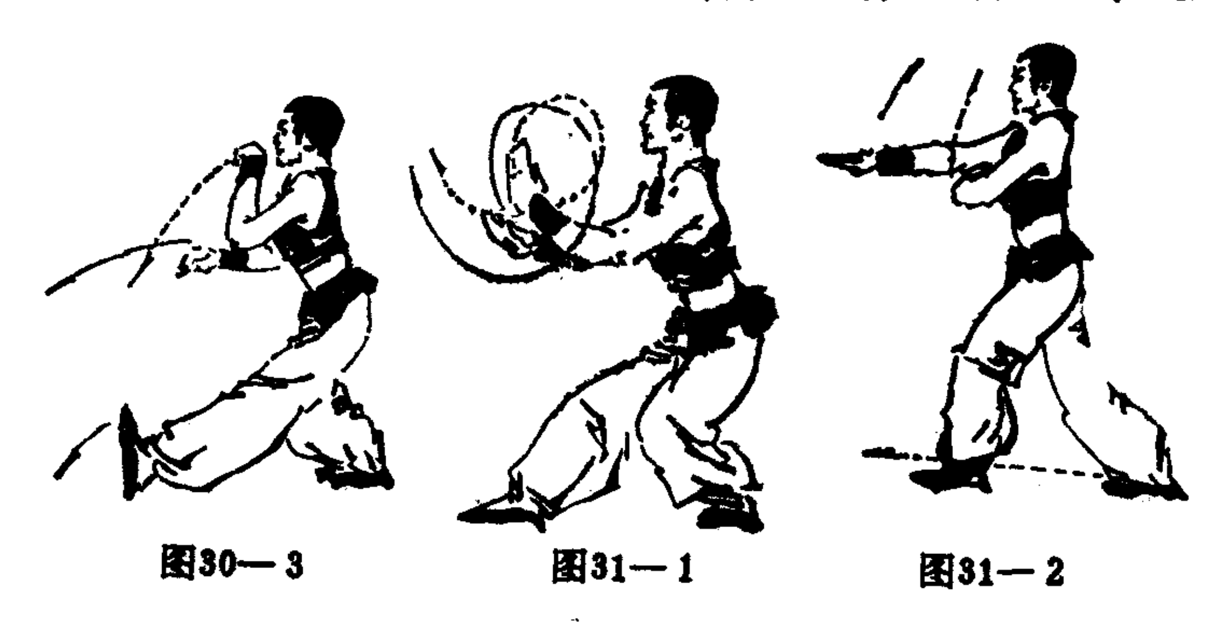


图30—3　　图31—1　　图31—2

头上平绕一周，左掌摆于腹前，掌心向上，右掌与肩平，掌心向下，眼看前方。如图31—2所示。

3.重心移至左脚，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步；同时两掌变勾手，屈肘后拉于右肩前；右勾顶同眼平，左勾顶与肩平，眼看右前方。如图31—3所示。

三十二、半马步扑按掌：

1.右脚踏实，重心前移成右弓步，两勾手向前、向下、向后绕环摆于身体前方，勾尖向下，右勾顶与眼平，左勾顶

于右肘下，眼看前方。如图32—1所示。

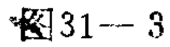




图31—3　　　　图32—1

2．左脚前进一步，右脚前移，重心后移成半马步；同时两勾手变掌，扑按于右前方，肘微屈，眼向前看。如图32—2所示。

三十三、半马步扑按掌：

1．重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，两掌变勾，向左向下向右上绕环于胸前，勾顶与肩平，眼看前方。如图



图32—2

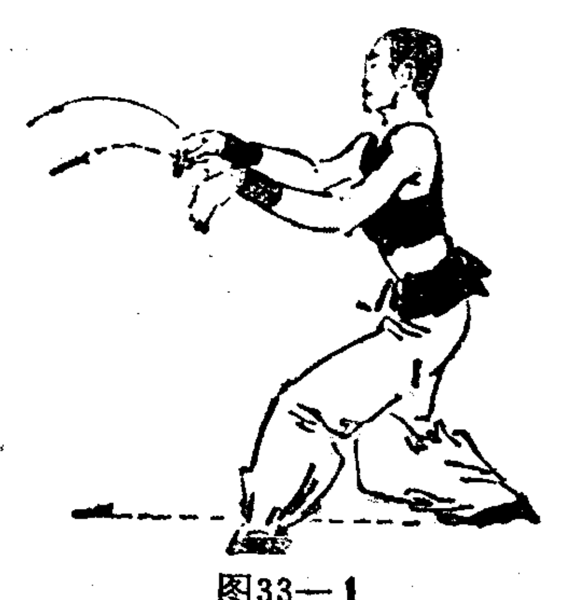


图33—1

33—1所示。

2．重心移至左脚，右脚向左脚前一步成右弓步；同时两勾变掌，经右向上向前划弧，再变勾手，勾尖向下，右勾顶与鼻平，左勾放于右勾下，眼看前方。如图33—2所示。

3．左脚前进一步，右脚前移，重心后移成半马步；同

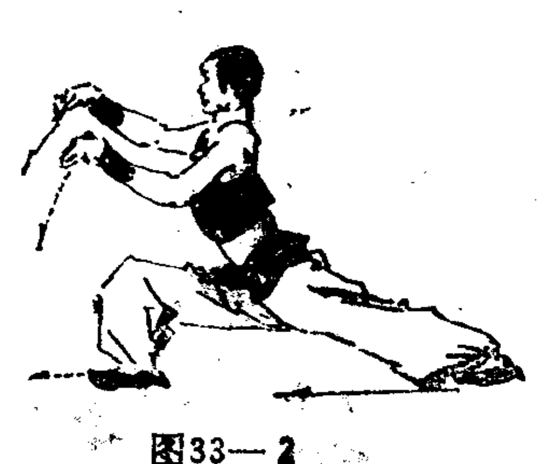


图33—2



图33—3

时两勾变掌向前下扑按，眼看前方。如图33—3所示。

三十四、左右横击掌：

1．身体起立，左脚前移，成前后开立步，右脚在前，左脚在后，右掌向下、向左下搂于右胯旁；同时左掌向下、向左以掌心为力点击向左上方，掌心向内，高与眼平，眼看左方。如图34—1所示。

2．原地不动，左掌向右向下搂于右胸前，掌心向下；



图34—1



图34—2

同时右掌以掌心为力点、由下经右向右上方击拍，掌心斜向前，高于眼平，眼看右前方。如图34—2所示。

3、4同1—2，只身体下蹲成跪步即可。如图34—3、图34—4所示。


图34—3


图34—4

三十五、撤步击掌：

1.身体起立，重心先移至左脚，右脚后撤一步，重心随之移至右脚成左虚步，右掌向下向后再向上绕环摆于右前方，高与鼻平，掌心向下；同时左掌向上向左绕环落于左胯旁，掌心向后，眼看前方。如图35—1所示。

2.左脚撤向右脚后一步，重心移至两脚之间，左掌以

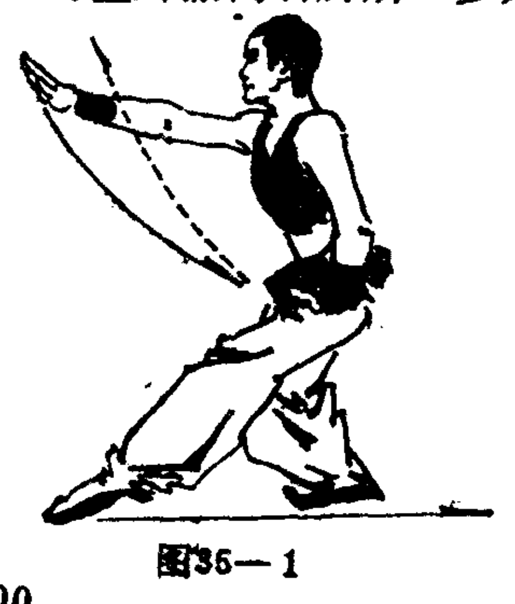

图35—1

图35—2

掌心为力点，向左上方击拍，高与鼻平，右掌自然下落于右髋旁，眼看前方。如图35—2所示。

3．右脚向左脚后撤一步；同时右掌以掌心为力点向右上方击拍，高与鼻平，掌心斜向前，左掌自然下落于左髋旁，眼看前方。如图35—3所示。

三十六、翘脚步劈掌：

1．左脚向右脚并拢，右脚提起；同时左掌经右手腕向前下方采抓成勾手，勾尖向下，右掌随之上提成勾手，高与眉齐，眼看左前方。如图36—1所示

2．右脚在左脚内震脚，上体屈膝下蹲，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成翘脚步；同时右勾手变掌，以掌根为力点劈于左前方，掌心斜向上，高与胸平，左

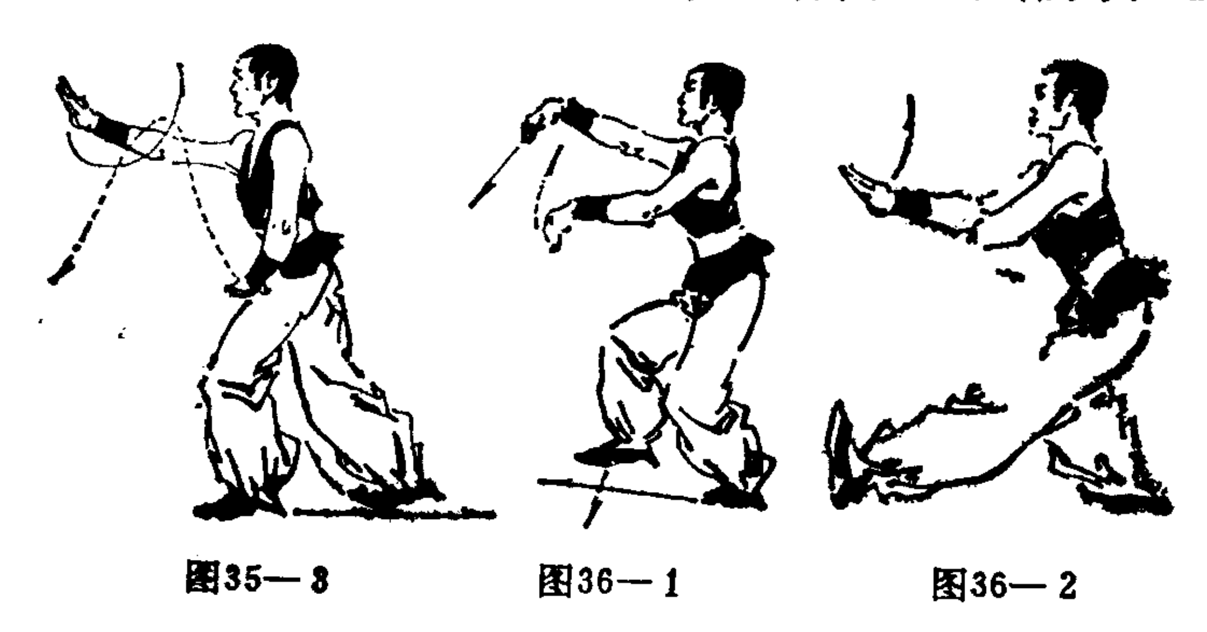


图35—3　　图36—1　　图36—2

勾变掌，手腕外旋，扶于右肘下，眼看右前方。如图36—2所示。

三十七、翘脚步砍掌：

1．步型不动，右掌变勾手，勾尖向左下，以勾顶为力点向右横击，高与胸平，左掌移至左侧，约与肩高。眼看右

勾手。如图37—1所示。

2.右臂内旋，勾尖向右，以勾顶为力点向左横击，高与胸平，眼看右勾手，如图37—2所示。

3.右勾手变掌，手腕内旋，掌心向下，以右掌根为力

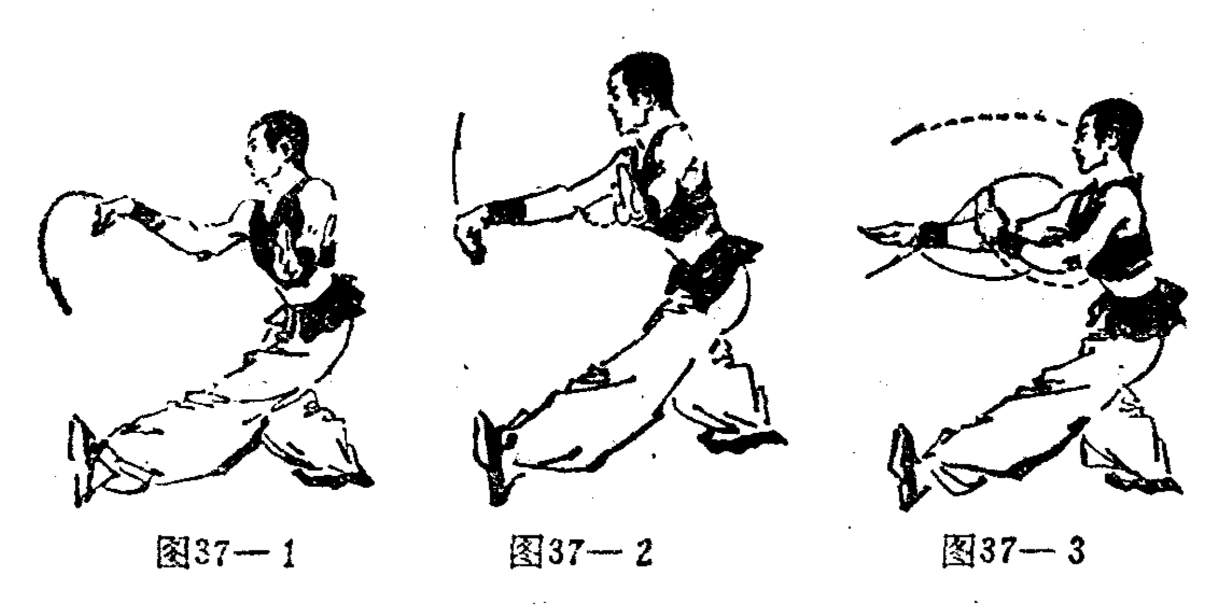


图37—1　　图37—2　　图37—3

点向右砍击，眼向右看。左掌扶于右小臂处。如图37—3所示。

三十八、翘脚步左右劈掌：

左掌以掌根为力点向上劈于左前方，掌与眉齐；同时右掌以掌根为力点经下向右再向右前上方劈击，掌指向上，高



图38—1



图38—2

与眉齐，左掌收至右小臂内侧，眼看前方。如图38—1、38—2所示。

三十九、左右刁手：

1．上肢不动，上体稍右转，右掌变勾手，从前向上屈肘拉回于右耳侧，勾顶与头平，勾尖斜向外；同时左掌收于右勾下，眼看右前方。如图39—1所示。

2．上体稍左转，左掌经胸前楼手上提成勾手屈肘拉回



图39—1



图39—2

左耳侧，勾顶与头顶平，勾尖斜向外；同时右勾手变掌收于左肩前，眼看右前方，如图39—2所示。

四十、独立弹踢：

重心移至左腿，右腿屈膝提起，绷脚面，向前弹踢，高与髋平，眼看右前方。如图40所示。

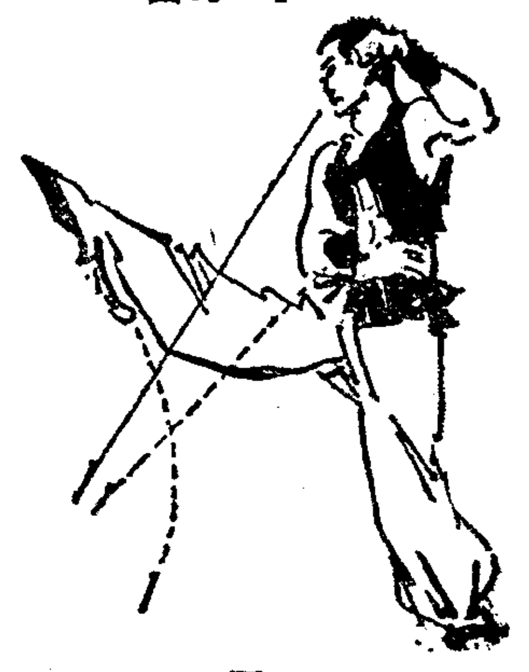


图40

第　四　段

四十一、跪步推肘：

右脚前落，左脚跟进成跪步，同时两手变拳，左拳扶于右腕部，然后两拳向右前方推横肘，力达右小臂外，拳心向下，高与膝平。眼看右前方。如图41所示。

四十二、跪步右冲拳：

1．左脚向右脚前上一步，右腿屈膝提起，脚尖向下；同时两拳架于头上方，拳心均向下，眼看前方。如图42一1

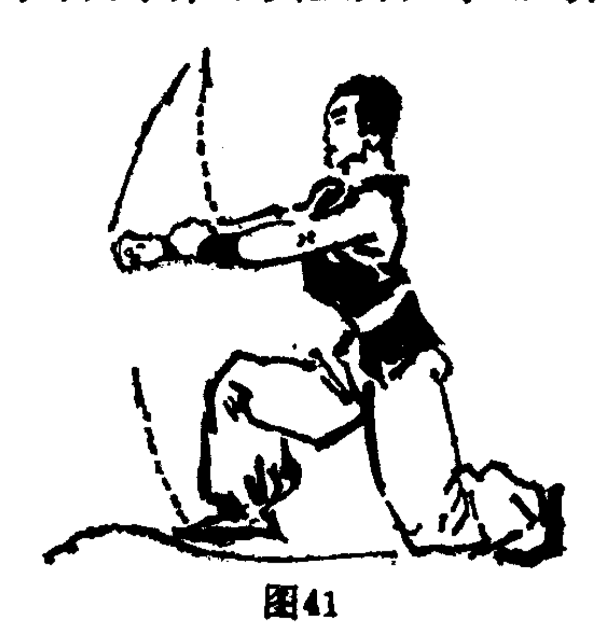


图41



图42—1

所示。

2．右脚前落，左脚跟进，上体下蹲成跪步，同时两拳以拳面为力点经两侧向下、向前冲出，右拳心向下，高与胸平，左拳变掌扶于右小臂内侧，眼看右前方。如图42一2所示。

四十三、独立左蹬踹：

1．身体起立，左掌收于腰间，右拳以拳背为力点，拳

心向上，屈肘下砸于腹前，眼看前方。如图43—1所示。



图42—2



图43—1

2．重心移至右脚，左腿屈膝提起，以脚跟为力点向左前方蹬踹。眼看前方。如图43—2所示。

四十四、右弹踢：

1．左脚向右脚后撤一步成右弓步，右拳收于腰间，左拳以拳面为力点向左前方冲击，拳眼向上，高与头平，眼看



图43—2



图44—1

前方。如图44—1所示。

2．重心移至左脚，左拳收于腰间，右腿屈膝提起绷脚

面，以脚面为力点向右前方踢出，高与髋平；同时右拳以拳背为力点经右侧横砸于腹前，拳心向上，眼看右前方。如图44—2所示。

四十五、独立冲拳：

1．右脚落地，右拳变掌向右上采抓变拳收腰间；同时，左拳变掌经左向前上划弧按于右胸前，眼看前方。如图45—1所示。

2．重心移至右脚，左腿屈膝提起成独立步；同时右拳

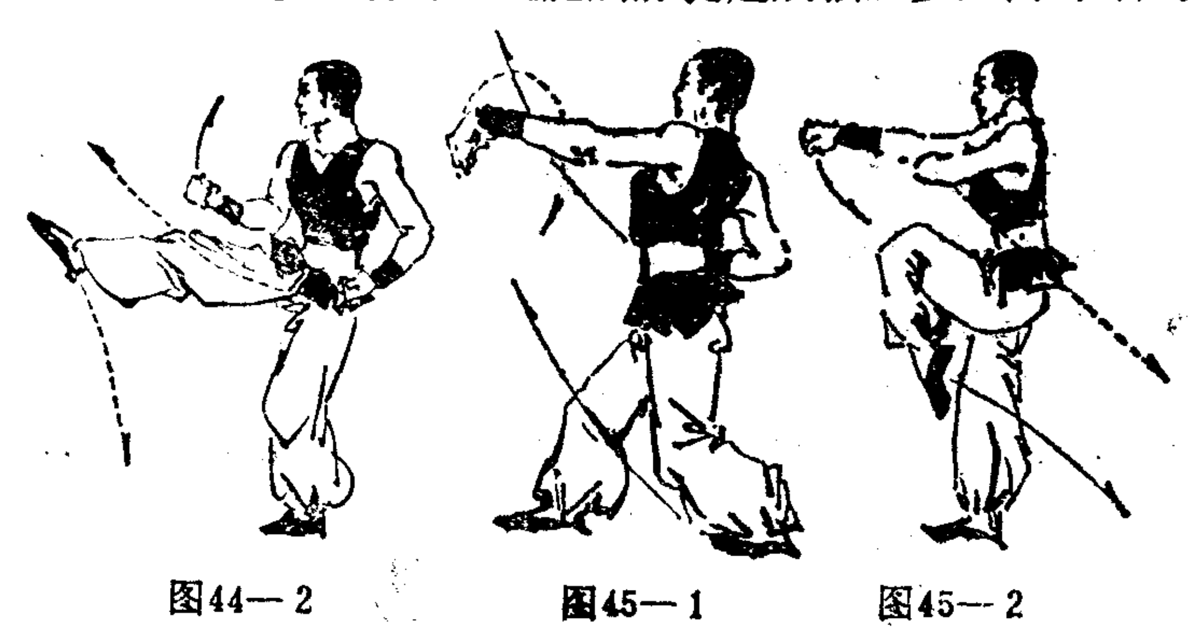


图44—2　　图45—1　　图45—2

以拳面为力点经左腕上向前方冲出，高与口平，拳心向下，眼看右拳前方。如图45—2所示。

四十六、翘脚步下冲拳：

以右脚为轴左后转体180°，左腿向右前方落，脚跟着地成翘脚步，右拳收于腰间，左掌变拳以拳面为力点向左下方冲出，眼看左下方。如图46所示。

四十七、虚步双勾手：

1．重心前移成左弓步，上体稍左转，上体稍前倾，左拳变掌按于胸前，掌心向下，高与肩平，右拳变掌，以掌心

为力点向前推出，掌指向上。眼向前看，如图47—1所示。



图46　　　　图47—1

2.重心移至右脚，成左虚步，两掌向左向上向右划弧变勾手，勾尖向下，左勾在前，与鼻同高，右勾与胸同高，两臂屈肘于胸前。眼看左前方。如图47—2所示。

四十八、收式：

身体起立，左脚向右腿靠拢，两勾手变掌自然垂于两侧，成立正姿势，眼向前看。如图48所示。

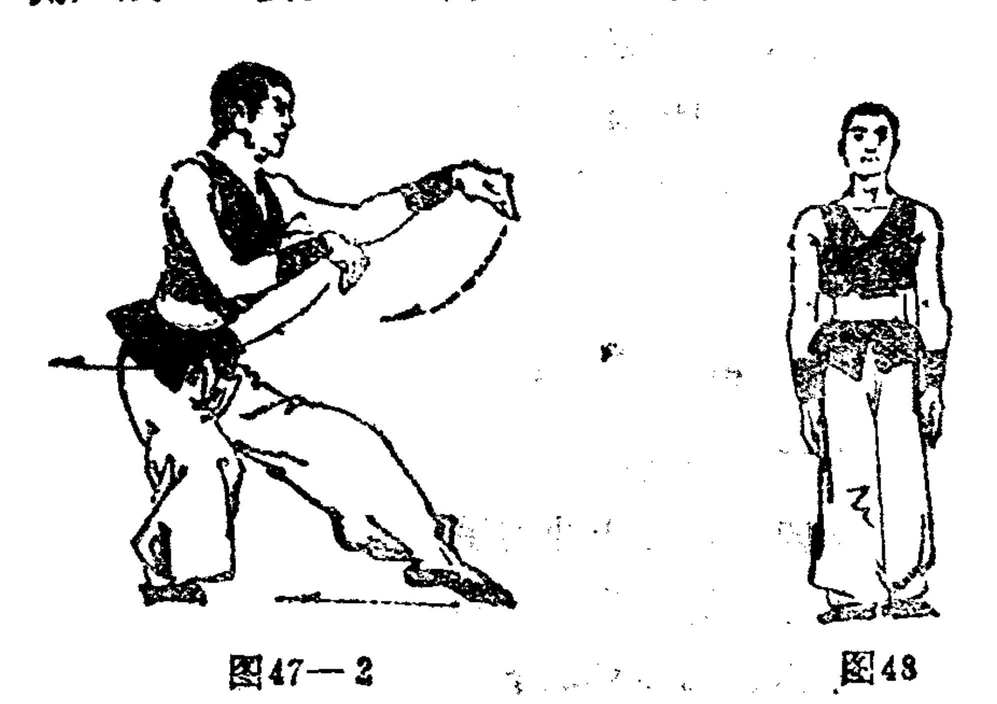


图47—2　　　　图48

第六套动作名称

预　　备

第　一　段

一、并步挑掌
二、翘脚步右砍掌
三、翘脚步推掌
四、翘脚步双采手
五、翘脚步双扑掌
六、虚步穿掌
七、虚步穿掌
八、翘脚步挑拳
九、翘脚步横击勾
十、翘脚步横击勾
十一、跪步推拳
十二、弓步冲勾手

第　二　段

十三、独立挑勾
十四、左弓步冲勾手
十五、翘脚步双分勾
十六、马步双砍掌

十七、左弓步左推掌
十八、右弓步冲拳
十九、转身弓步盘肘
二十、翘脚步推拳

第 三 段

二十一、左翘脚步横击臂
二十二、右翘脚步横击臂
二十三、开立步右贯拳
二十四、跪步冲拳
二十五、转身左弓步盘肘
二十六、翘脚步推拳
二十七、马步亮掌
二十八、独立贯拳

第 四 段

二十九、跪步右崩拳
三十、跪步右冲拳
三十一、独立右盘肘
三十二、跪步右劈掌
三十三、跪步右推掌
三十四、左跪步右推拳
三十五、翘脚步右推掌
三十六、右跪步左推拳
三十七、虚步双刁手
三十八、结束动作

动 作 说 明

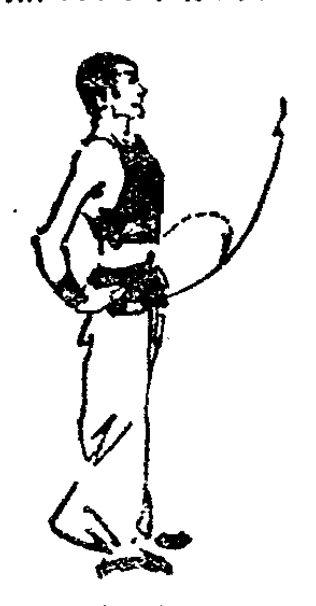
预备：并步按掌

1.立正站立，两臂自然下垂，眼向前看。如预备图1所示。

2.以左脚跟和右脚掌为轴，身体左转45°，成立正姿势；同时，两腕外旋，手心向上，然后两手腕再迅速内旋，



预备图1



预备图2

在体侧按掌，手心向下，掌指斜向前。眼看前方。如预备图2所示。

第 一 段

一、并步挑掌：

右掌以掌指为力点，直臂向上挑起，高与肩平，掌指向上，掌根斜向前，左手随之上提扶于右小臂处。眼看前方。

如图1所示。

二、翘脚步右砍掌：

1．重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖绷直向下；同时，右掌变勾手向下经右后方采提于右耳侧，勾尖向下。左掌向左下方采变勾手，自然垂于腹前。眼看前方。如图2—1所示。

2．右脚以脚跟为力点，用力下震脚，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，脚尖上翘，成左翘脚步；同时右勾手外旋变掌，以掌根为力点，向左前方斜砍，高与



图1　　图2—1　　图2—2

胸平，掌心向上；左勾变掌扶于右小臂，掌指向上，眼看右手前方。如图2—2所示。

三、翘脚步推掌：

1．下肢动作不变，右掌内旋成勾手，以勾顶为力点向右横击，勾尖斜向左，眼看勾手，高与肩平。如图3—1所示。

2．下肢动作不变，右勾手变掌，掌心向下按，眼看右

掌。如图3—2所示。

3．下肢动作不变，上体微右转，左掌以掌根为力点，向前方直臂推出，掌指向上，高与肩齐；同时，右掌扶于左

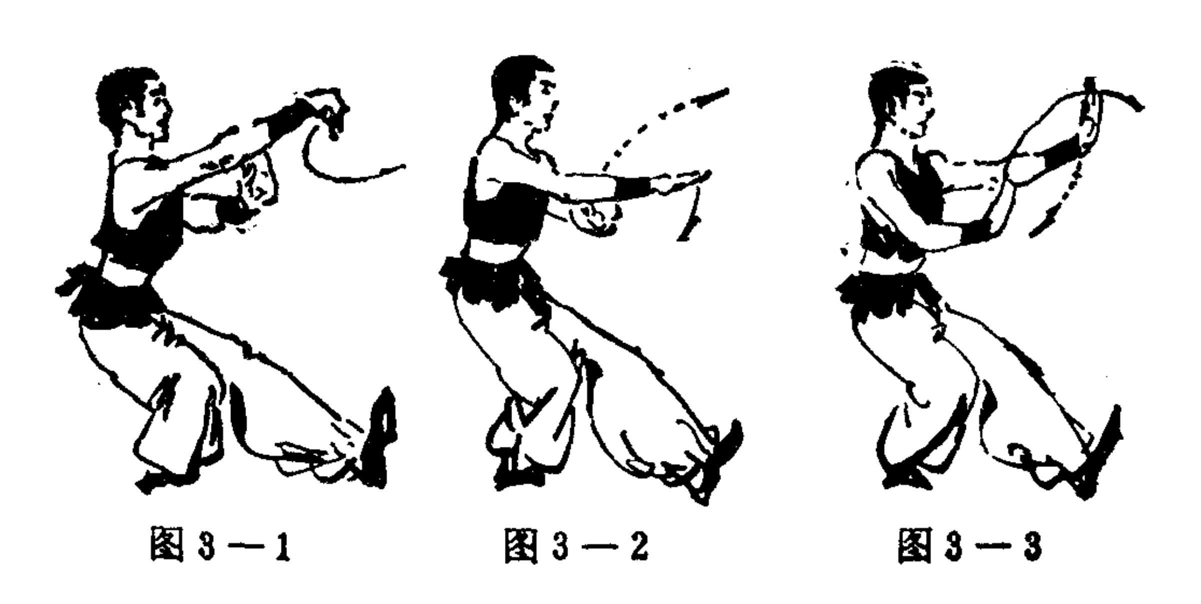


图3—1　图3—2　图3—3

肘处，掌指向上。眼看前方。如图3—3所示。

四、翘脚步双采手：

1．下肢动作不变，右掌经左腕部向前推出，掌心向前，眼看右掌。如图4—1所示。

2．下肢动作不变，上体稍右转，右掌变勾手屈肘从前向下弧形采抓至右耳侧，勾尖向下，左掌立于右肩。眼看前



图4—1



图4—2

方。如图4—2所示。

3．下肢不变，上体微左转，左掌变勾手经前向左下绕环，屈肘提于左前方，高与头平，勾尖向下，眼看前方。如图4—3所示。

五、翘脚步双扑掌：

左脚前移，右脚跟进，重心后移成左翘脚步。同时两勾手变掌，以掌心为力点，向前下扑按，左掌在前，右掌扶于



图4—3



图5

左肘内侧。眼视前方。如图5所示。

六、虚步穿掌：

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚尖点地，成右虚步；同时上体微左转，左掌下按于右肘下，右掌外旋手心向上，以指尖为力点经左臂上向前穿出，高与鼻平，眼看右掌。如图6所示。

七、虚步穿掌：

重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚尖点地，成左虚步；同时上体微右转，右掌内旋下按于左肘处，左掌外

旋，手心向上，以指尖为力点经右臂上向前方穿出，高与鼻



图6



图7

平，眼看左掌前方。如图7所示。

八、翘脚步挑拳：

左脚微左移，重心移到左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，成右翘脚步；同时，上体左转，左掌内旋下按，右掌外旋变拳，以拳面为力点，向下向前上方屈肘挑出，拳心向内，高与鼻平，左掌扶于右肘内侧，眼看右拳。如图8所示。



图8

九、翘脚步横击勾：

1.身体起立，重心移至两脚之间，右拳变掌内旋采抓下按于前方再变拳，拳心向下；同时，左掌扶于右大臂上，手心向下，成两臂交叉，眼看前方，如图9—1所示。

2．重心移至右脚，左脚向前上一步，脚跟着地，成左翘脚步；同时，上体右转，左手变勾手，以勾顶为力点，经右臂上向左前方横击，勾尖向右，高与肩平，右拳下按扶于左肘处，眼看左勾手。如图9—2所示。

十、翘脚步横击勾。

1．身体起立，重心移至两脚之间，左勾手变掌内旋下按，采抓后变拳，拳心向下；同时，右掌内旋上伸扶于左大

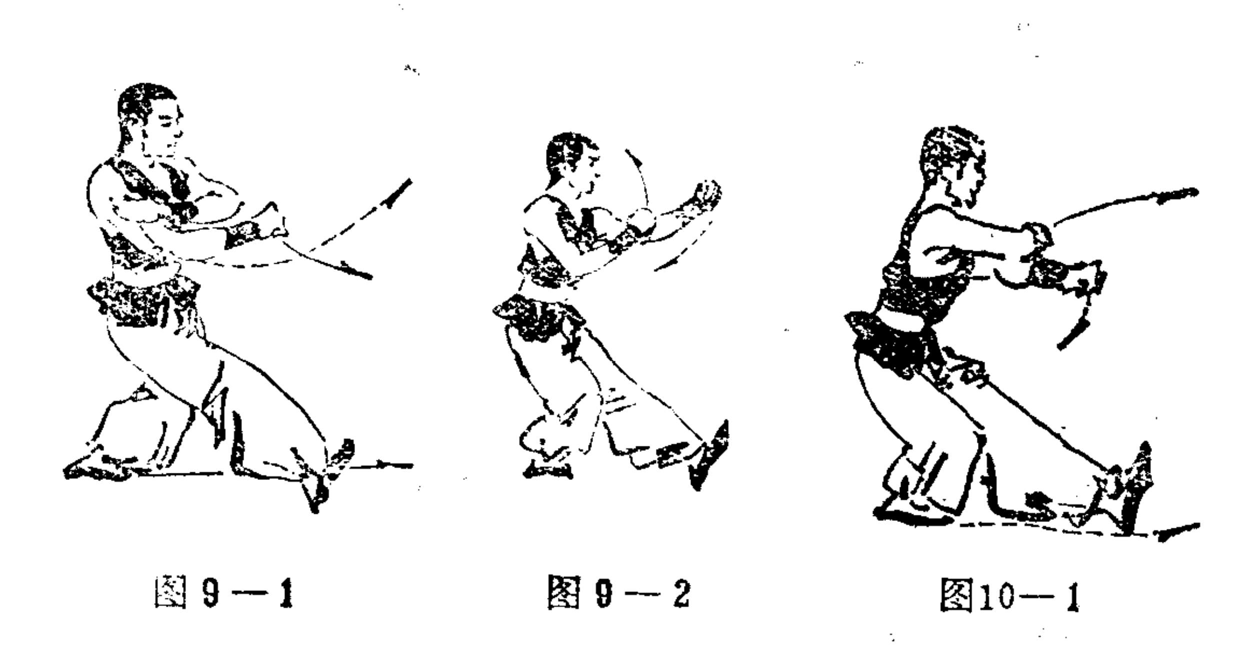


图9—1　　图9—2　　图10—1

臂上，手心向下。两臂在胸前交叉，眼看前方。如图10—1所示。

2．重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟点地，成右翘脚步；同时，右掌变勾手，以勾顶为力点，经左臂上向右前方横击，勾尖向左，与肩同高，左拳变掌下按扶于右肘处。眼看右勾手。如图10—2所示。

十一、跪步推拳：

1．身体起立，重心移到右脚，左脚稍前移，重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖绷直，两手变拳，在胸前交叉，

左拳在上，右拳在下，拳心均斜向下，眼看两拳。如图11—1







图10—2　　图11—1

所示。

2．右脚向前一步落下，左脚随之跟进，重心下降成左跪步；同时，右拳以拳轮为力点稍内旋，下按前推，与胸同高，左拳扶于右腕处。拳心均斜向前。眼看前方。如图 11—2 所示。

十二、弓步冲勾手：

身体起立，左脚后撤半步，上体左转180°，成左弓步；



图11—2



图12

同时，右拳变勾手，以勾顶为力点，向左前方击打，勾尖向下，高与肩平，左拳变掌扶于右肘内侧，掌指向上，眼看右勾手。如图12所示。

第二段

十三、独立挑勾：

身体起立，重心移至右脚，上体微右转，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下，成右独立步；同时右勾手直臂向上挑起，勾顶向上，左掌立于右肩前，眼看左前方。如图13所示。

十四、左弓步冲勾手：

左脚向左前方一步落下，成左弓步；同时右勾手向下，经腰间，以勾顶为力点，向左前方击打，勾尖向下，高与肩

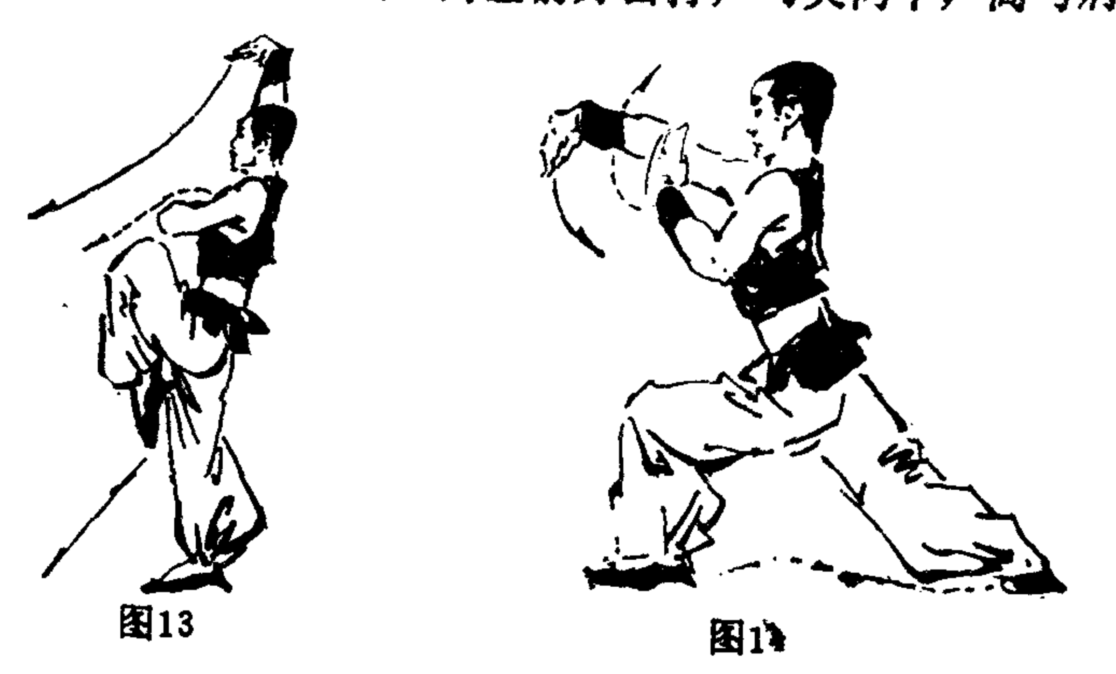


图13　图14

平；左掌扶于右肘内侧，掌指向上。眼看右勾手。如图14所示。

十五、翘脚步双分勾：

1．身体起立，重心移至左脚，右脚向前上步，落在左脚内侧，重心移至右脚，左脚跟提起，成左虚步；同时左掌屈肘伸于右臂下再变勾手，勾顶向上，两勾手在胸前交叉，眼看左前方。如图15—1所示。

2．左脚上左进半步，脚跟着地，成左翘脚步；同时，左勾手以勾顶为力点，经右臂下向左侧方击打，右勾手以勾顶为力点向右侧方击打，两臂高与肩平，勾顶均向后。眼看左前方。如图15—2所示。



图15—1



图15—2

十六、马步双砍掌：

1．身体起立，两脚踏实，成平行开立步，两勾手变掌，以小指侧为力点，经腹前至胸前交叉，左掌在外，右掌在内，两掌心均向内。眼看两掌。如图16—1所示。



图16—1

2.重心移至右脚，左脚向左跨半步，右脚随之跟进，重心下降成马步；同时两掌内旋，变手心向外，以小指侧为力点，向上经两侧，再向下弧行砍于腹前，右掌心向上，眼

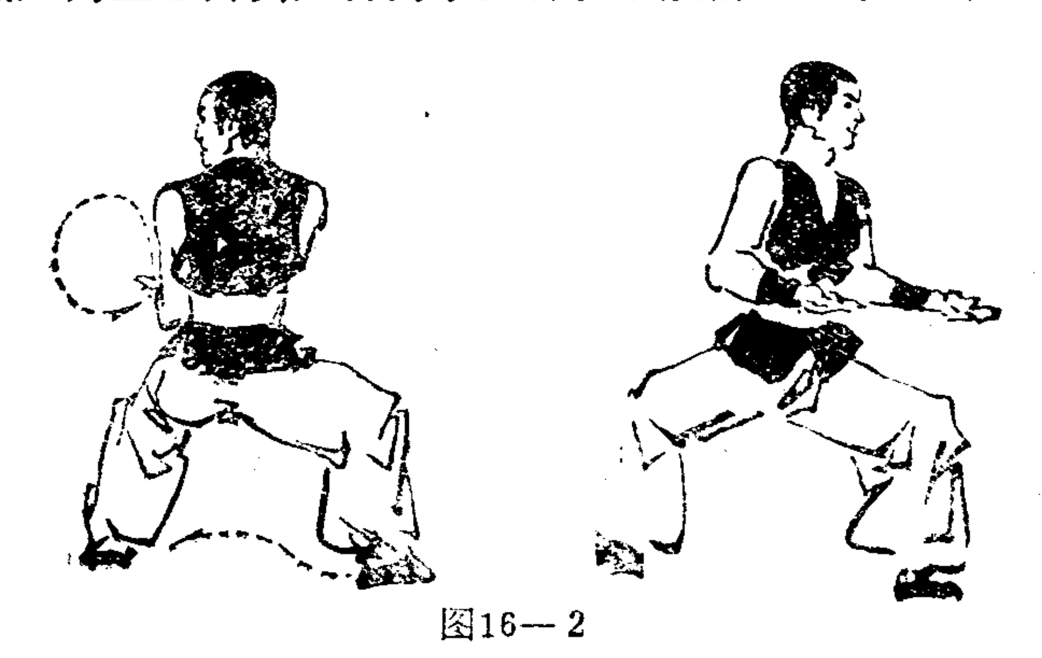


图16—2

看两掌。如图16—2所示。

十七、左弓步左推掌：

1.身体起立，重心移至左脚，右脚向前移半步，在左脚内侧震脚，然后重心转移至右脚，左脚跟抬起成丁字步；同时，左掌内旋，变手心向下，经左上方向下划弧收于左侧，掌心斜向上，掌指向前，同腹高，右掌变拳收于腰间，眼看左方。如图17—1。



图17—1

2.左脚向左前方上一步，成左弓步；同时左掌以掌根为力点，经腰间向左方推出，掌指向上，高与鼻平，眼看左

方。如图17—2所示。

十八、右弓步冲拳：

身体起立，重心移至左脚，上体左转，右脚向左脚前上一步，成右弓步；同时，左掌内旋下按，右拳以拳面为力点经左臂上向前冲出，拳眼向上，高与肩平，左掌扶于右肘内

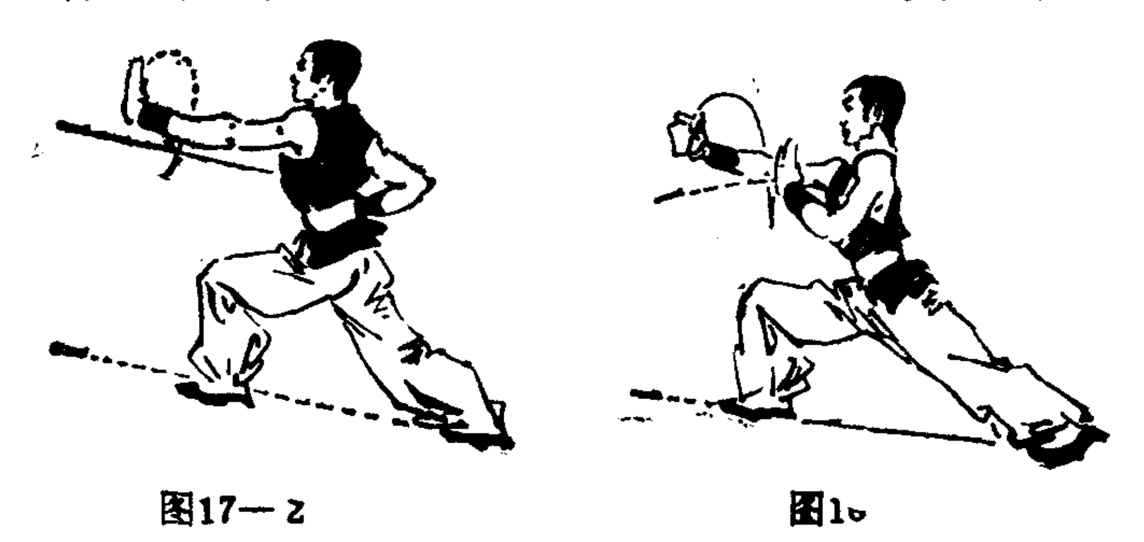


图17—2　　图18

侧，指尖向上，眼看前方。如图18所示。



图19—1

十九、转身弓步盘肘：

1.身体起立，重心移至右脚，左脚向前一步，落于右脚内侧，然后重心移左脚，右腿屈膝提起，以脚跟为力点，伸膝向前蹬出，脚尖向上，高与膝平；同时，右拳内旋变掌向下采抓再变拳收于腰间，左掌以掌根为力点，经右臂下向前推出，高与肩平，掌心向下，掌指向右。如图19—1所示。

2.右腿内旋，右脚落地，上体左转180°，成左弓步；同时，右臂以肘尖为力点，屈肘向左盘击，右手为拳，拳眼

向内，左掌扶于右拳面上，眼看右肘方向。如图19—2所示。

二十、翘脚步推拳：

身体起立，左脚微向左移，重心移至左脚，右脚微前移，脚跟着地，脚尖向上，上体右转180°，成右翘脚步；同时左掌扶于右腕部，右拳以拳轮为力点向右前方推出，高与



图19—2



图20

肩平，右拳心向下。眼看前方。如图20所示。

第 三 段

二十一、左翘脚步横击臂：

1.身体起立，以两脚跟为轴向左后方转180°，重心移至左脚，右脚向左脚前上半步，成交叉步；同时，两臂交叉相抱在胸前，右臂在上，左臂在下，左掌变拳，两拳心均向下，眼看前方。如图21—1所示。

2.重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，脚跟着地，

脚尖向上，成左翘脚步；同时，上体稍后仰，右拳向右后绕环摆于胸前，左拳向上再向右后方绕环，以左臂外侧为力点


图21—1


图21—2

向左横击，拳心均向下。高与肩平，眼看前方。如图21—2所示。

二十二、右翘脚步横击臂：


图22

重心移至左脚，右脚向左脚前上一步，脚跟着地，脚尖向上，成右翘脚步；同时，左拳向下，经左后方向上摆于胸前，右拳向下，经左后方向上，以右臂为力点，向右前方横击。拳心均向下，高与肩平，眼看前方。如图22所示。

二十三、开立步右贯拳：

1. 身体起立，右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步，上体微右转；同时，两拳变掌，手心向下，向下向右采抓变拳，拉于右腰间，右拳心向上，左拳心向下，眼看前

方。如图23—1所示。

2．右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步；同时，右拳以拳背为力点，向下经右侧向左前抡臂贯打，拳眼向下，高与头平，左拳变掌向下，经左侧方向右前方划弧，扶



图23—1

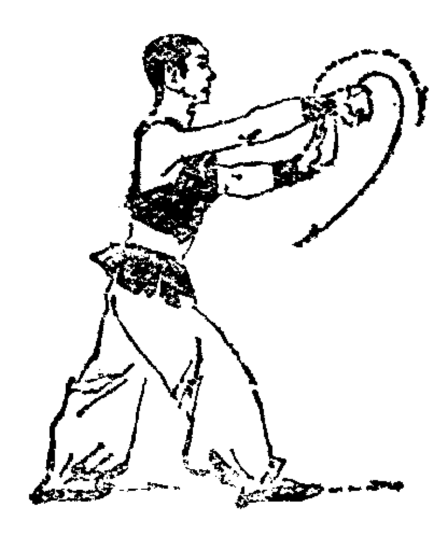


图23—2

于右小臂处。眼看右前方。如图23—2所示。

二十四、跪步冲拳：

1．右脚前移半步，左脚跟进，成前后开立步；同时，右拳变掌，向右下方采抓变拳收于腰间，左手腕内旋，手心向下按变成拳，与胸同高。眼看前方。如图24—1所示。

2．右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降，成左跪



图24—1



图24—2

步。左拳下按，右拳以拳面为力点，经左臂上向前冲出，拳心向下，高与肩平，左拳置右臂下，眼看右前方。如图24—2所示。

二十五、转身左弓步盘肘：

1. 身体起立，左脚前移，右腿屈膝稍提起，以右脚跟为力点向前方蹬踹；同时，右拳收于腰间，左拳变掌以掌根为力点经右臂下向前横击，掌心向下，掌指向右，高与肩平，眼看前方。如图25—1所示。

2. 右腿内旋，右脚落地，上体左转180°，成左弓步；同时，以右肘尖为力点、屈肘向左方盘击，左手扶于右拳

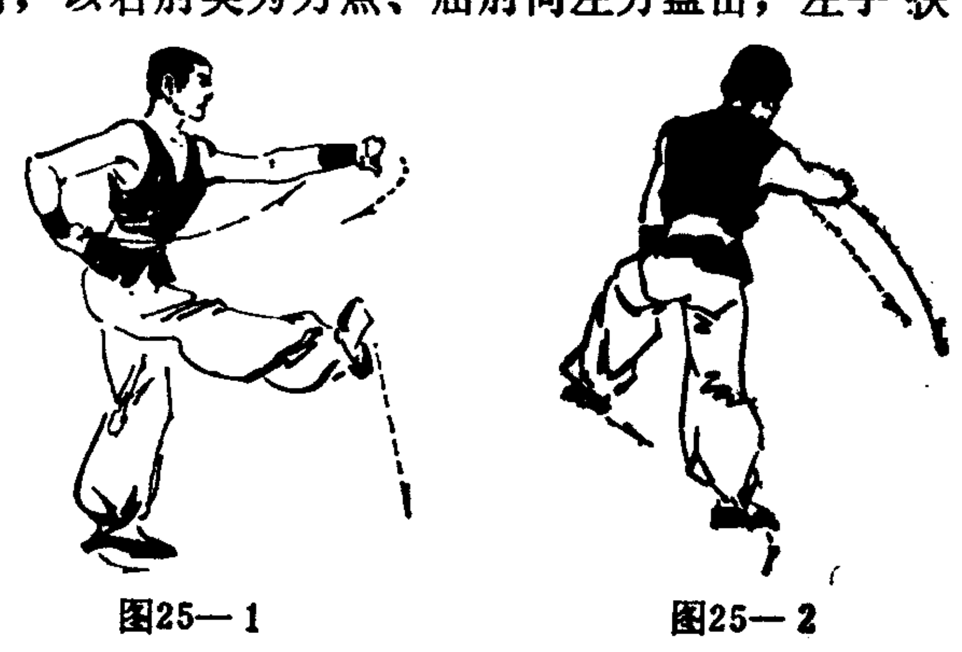


图25—1　　图25—2

面，拳眼向内，眼看右肘方向。如图25—2所示。

二十六、翘脚步推拳：

身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚，右脚向右移，脚跟着地，脚尖向上。上体右转180°；同时，左手扶右小臂部，右拳以拳轮为力点向前推出，高与肩平，眼看前方。如图26所示。

二十七、马步亮掌：

1. 右脚踏实，身体起立，以右脚跟和左前掌为轴，身体左转180°，右手变掌、两拳交叉于左腹前，右臂在上，

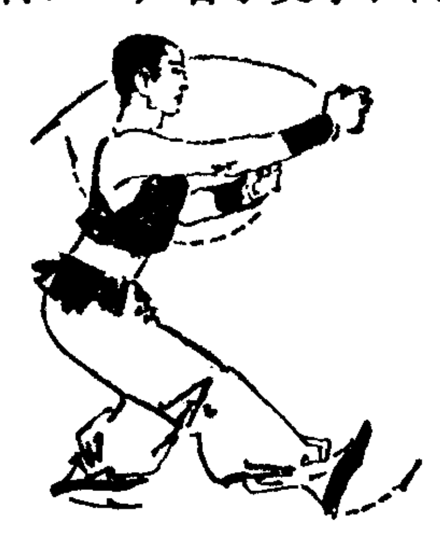


图26



图27—1

左臂在下，两拳心均向内，眼看两掌。如图27—1所示。

2. 重心移至右脚，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下，成右独立步；同时，左掌向下经左后方上摆绕环一周到胸前，手心向内，右掌经右后方上摆到胸前，手心向内，两臂在胸前交叉，左臂在内，右臂在外，眼看前方。如图27—2所示。

3.左脚向左侧一步落地，脚尖内扣，重心下降成马步，上



图27—2

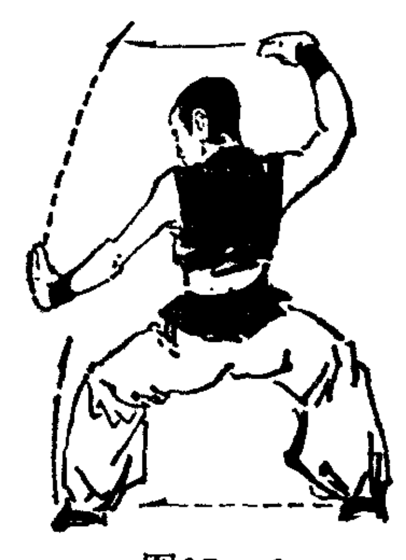


图27—3

体右转45°；同时，左手下按，右手向下经右侧方，屈肘架于头上，掌心向上，掌指向左，眼看左侧方。如图27—3所示。

二十八、独立贯拳：



图28

身体起立，右脚向左脚内侧移步，重心移至右脚，左腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖向下；同时，左手变拳，以拳轮为力点，向左上方弧形贯打，高与头平，拳眼向外，右手扶于左腕处。眼看左拳，如图28所示。

第 四 段

二十九、跪步右崩拳：



图29

左脚向前一步落下，右脚跟进，重心下降成右跪步；同时，右掌下按，左拳以拳面为力点，经右臂上向前上方冲出，高与胸平，右掌扶于左臂内侧，眼看前方。如图29所示。

三十、跪步右冲拳：

身体起立，左脚前移半步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左拳变掌内旋下按于胸前，掌心向下，右掌变拳，以拳面为力点，经腰间从左腕上向前冲出，高与胸平，左掌置于右肘下。眼看前方。如图30所示。

三十一、独立右盘肘：

1. 下肢动作不变，上体稍右转，左掌外旋，从右腕上向前上方推出，高与胸平，手心向前，右拳收于腰间。眼看



图30



图31—1

前方。如图31—1所示。



图31—2

2. 身体起立，重心移至左脚，右腿屈膝提起，脚尖向下，脚面绷直，成左独立步。上体稍左转；同时，右肘以肘尖为力点，屈肘向左盘击，左手扶于右拳面，与肩同高，眼看右前方。如图31—2所示。

三十二、跪步右劈掌：

右脚向前一步落地，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时左掌按于前方，掌心向下，右拳变掌外旋，以掌背为力点经左臂内侧向前上方反劈，掌心向上，高与鼻平，左掌置于右肘下，眼看前方，如图32所示。

三十三、跪步右推掌：

1. 身体起立，右脚前跨半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变拳经右臂下前伸，拳心向下，高与



图32　　　　图33—1

头平，右掌变拳收于腰间，眼看前方。如图33—1所示。

2. 身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，右脚随之跟进，重心下降，成右跪步；同时，上体微右转，左拳屈肘架于头上，拳眼斜向下，右拳变掌，以掌根为力点，向左前方推出，掌指向上，高与胸平，眼看左前方。如图33—2所示。

三十四、左跪步右推掌：

1. 下肢动作不变，身体稍起微右转，同时左拳变掌下



图33—2

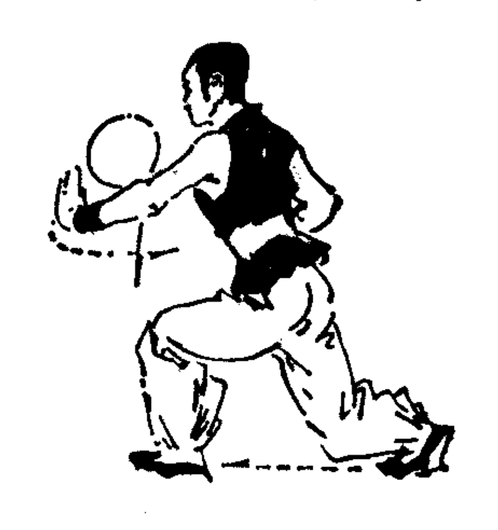


图34—1

按于胸前，手心向下，右掌外旋屈肘收回到胸前，掌心向上，眼看前方。如图34—1所示。

2. 重心移至左脚，右脚向前移步到左脚内侧，脚尖点地；同时，右掌经左臂内向上经右侧方采抓变拳收于胸前，拳心向上，左掌置于右腕处，掌心向下，眼看前方。如图34—2所示。

3. 身体起立，右脚向前跨一步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，右拳内旋，以拳轮为力点，向前推出，拳心向下，高与嘴平。左掌变拳、拳心向下，扶于右腕处。眼

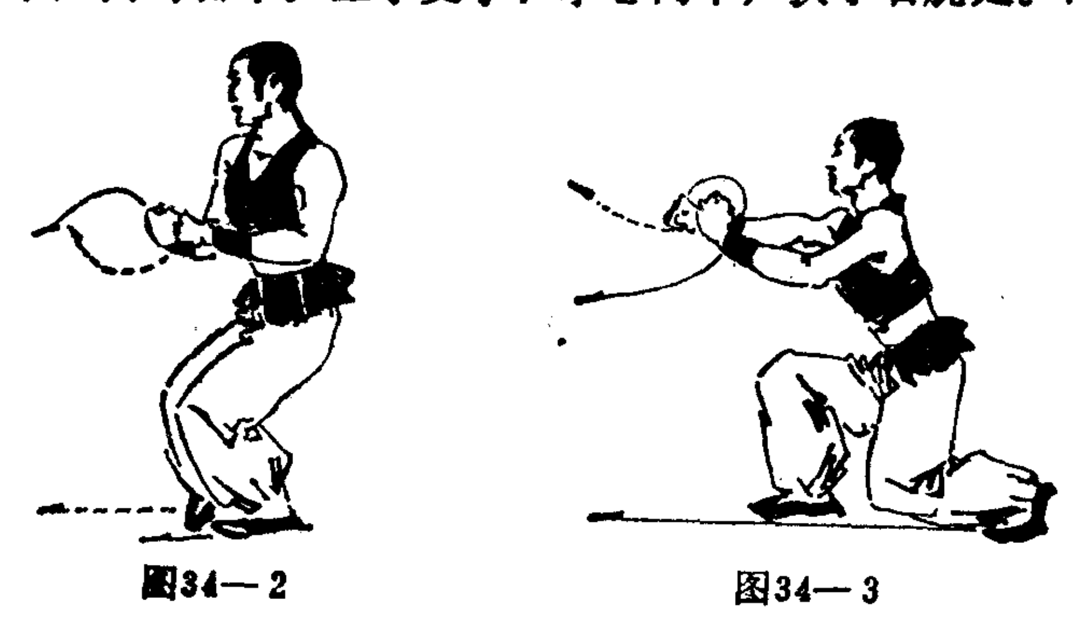


图34—2　　图34—3

看前方。如图34—3所示。

三十五、翘脚步右推掌：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，左脚跟着地，脚尖向上；同时，左拳变掌经右臂下，采抓变拳屈肘架于头上，拳眼向下。右拳变掌，以掌根为力点经腰间向左前方推出，掌指向上，高与胸平，眼看前方。如图35所示。

三十六、右跪步左推拳：

1. 身体起立，以两脚跟为轴向右转体180°，成右弓步；同时，右掌随转体经上向右搂按掌，掌心向下，左拳收

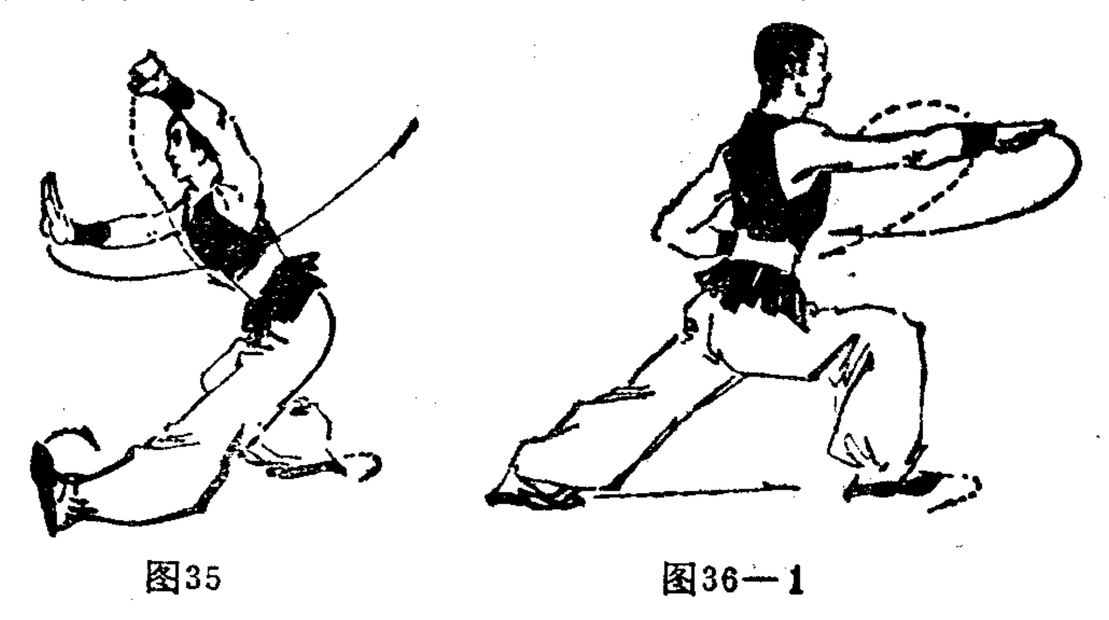


图35　　　　图36—1

回腰间。眼看右前方。如图36—1所示。

2. 右脚尖外展，重心移至右脚，左脚向前移步，落于右脚内侧，脚尖点地；同时左拳变掌，向前上方采抓变拳收至胸前，拳心向上，右拳扶于左腕处，拳心向下，眼看左前方。如图36—2所示。

3. 左脚向前跨一步，右脚跟进，重心下降，成右跪



图36—2　　　　图36—3

步；同时，左拳内旋，以拳轮为力点向前方推出，拳心向

下，高与胸平，右拳扶于左腕部，拳心向下，眼看左前方。如图36—3所示。

三十七、虚步双刁手：

1．下肢动作不变，两拳变掌，手心向下，在胸前交叉，右臂在上，左臂在下，眼看两掌，如图37—1所示。

2．右脚向右后稍移，重心移至右脚，左脚后移成虚步，上体微右转；同时，两掌向下，经左后方向上弧行绕环向前采抓变勾手，勾尖向下，左勾在前，高与鼻平，右勾在左肘下，（两肘微屈），眼看左前方。如图37—2所示。

三十八、结束动作：

身体起立，重心移至右脚，左脚向右移步，落于右脚内

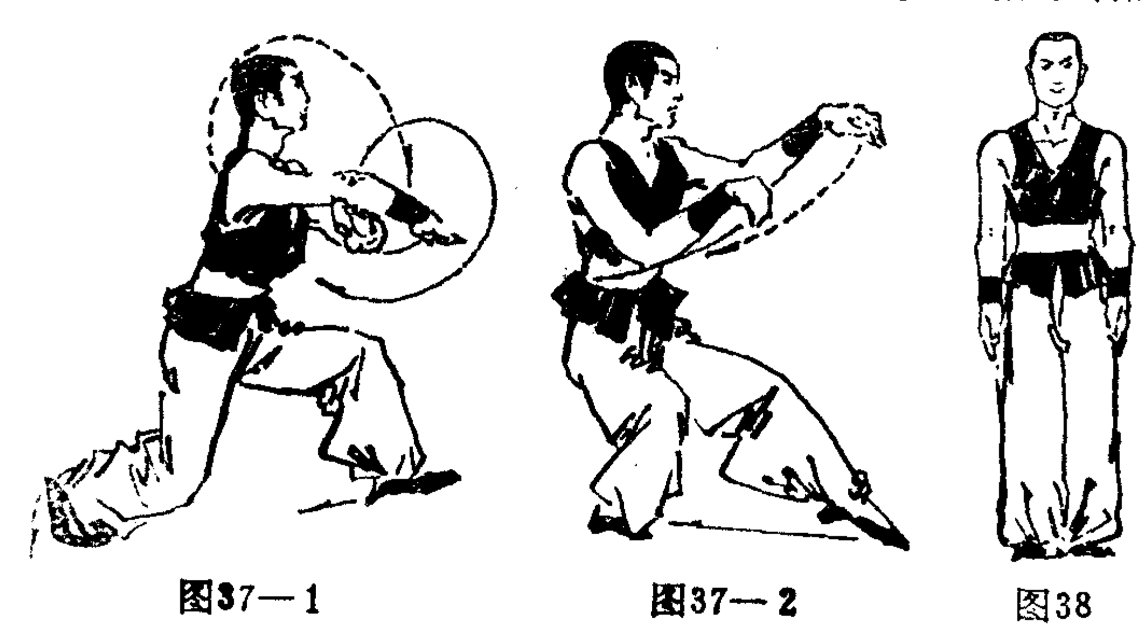


图37—1　　图37—2　　图38

侧，上体右转45°，成立正姿势；同时，两勾手变掌，自然垂于身体两侧，眼向前平视。如图38所示。

第七套动作名称

预　　备

第　一　段

一、虚步双刁手
二、跪步冲勾
三、独立横推掌
四、横裆步砍掌
五、独立托掌
六、跪步下按掌
七、独立探掌
八、右反劈拳
九、弓步冲拳
十、跪步下推掌
十一、跪步双封拳
十二、抱拳前踢
十三、跪步架冲拳

第　二　段

十四、翘脚步左冲拳
十五、跪步下按拳
十六、右翘脚步右冲拳

十七、跪步反拍掌
十八、跪步反击拳
十九、翘脚步反击拳
二十、跪步下按拳
二十一、跪步下按掌
二十二、独立弹踢
二十三、跪步劈拳
二十四、独立弹踢
二十五、转身虚步冲拳

第 三 段

二十六、虚步摆掌
二十七、跪步下冲拳
二十八、半马步挑拳
二十九、跪步下推掌
三十、跪步反拍掌
三十一、虚步抱拳
三十二、开立步贯拳
三十三、跪步冲拳
三十四、独立弹踢
三十五、跪步双推掌

第 四 段

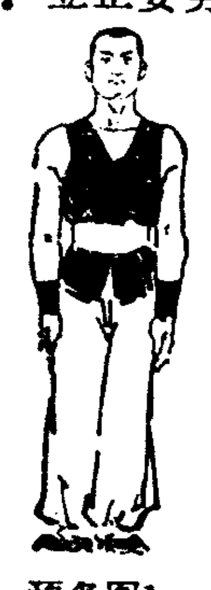
三十六、左弓步轮劈拳
三十七、右弓步轮劈拳
三十八、翘脚步亮拳

三十九、右虚步挑拳
四十、并步摆拳
四十一、右虚步抱拳
四十二、并步摆拳
四十三、虚步左穿掌
四十四、虚步右穿掌
四十五、弓步砍掌
四十六、虚步双推掌
四十七、虚步双推掌
四十八、独立弹腿
四十九、虚步挑掌
五十、虚步双刁手
五十一、收式

动 作 说 明

预备：

1．立正姿势站立，眼向前看。如预备图1所示。


预备图1


预备图2

2．两手腕外旋，肘稍屈，使掌心向上，然后两手腕内旋，手心向下平按于身体两侧，掌指向前，眼看左前方。如预备图2所示。

第　一　段

一、虚步双刁手：

1．上体稍左转，两手背向上，两臂直臂上提摆于左方，左掌约与眼高，右掌约与肩齐，眼看左方。如图1—1所示。

2．右脚后撤半步，重心落至右脚，左腿成虚步；同时两掌变勾手曲肘后刁于身前，左勾手在前，高与眼平，右勾顶与右肩平，右肘贴于右胸前，眼看前方。如图1—2所示。

二、跪步冲勾：

左脚向左方移，随之重心前移，跟右脚成跪步，左臂上提勾顶约与嘴高，右勾手向左膝前方直臂冲出，勾尖向下，



图1—1　　图1—2　　图2

眼看右勾手。如图2所示。

三、独立横推掌：

1．身体起立，两勾手变掌，右臂外旋，手心向上，左掌心向下，眼看前方。如图3—1所示。

2．上体右转，重心移至左脚，提右腿成独立步，脚尖向下，右臂内旋成右勾手后收至右耳侧；同时左掌向左前方推


图3—1


图3—2

出成横掌，掌心向前，眼看左前方。如图3—2所示。

四、横裆步砍掌：

上体左转，右脚落步成左横弓步，左掌变拳拉于头侧，右勾变掌，外旋，以掌根为力点，随上体左转，同时砍于胸前，手心向上，五指向前。眼看左方。如图4所示。


图4

五、独立托掌：

上体右转，重心移至右脚，左腿提起，脚尖向下；同时，右臂内旋，掌心向外，屈肘架于右上方，左拳变掌随转体由下向前向上直臂平托与肩平，掌心向上，眼看左掌。如图5所示。

六、跪步下按掌：

左脚前落，右脚随之前移，成跪步，左臂内旋前伸，掌心向下，屈左肘，左掌收于右肘下，然后两掌随之下按，右掌高与眼平，掌心向下，眼向前看。如图 6 所示。

七、独立探掌：

身体重心前移，右腿提起，脚尖向下，右臂外旋，掌心向上；左臂内旋，掌心向上。然后两臂平托起，右掌高与眉



图 5　　图 6　　图 7

齐，左掌心托右肘，眼向前看。如图 7 所示。

八、右反劈拳：

1．右脚前落，重心前移，左脚随之前移成跪步，上体稍右转，左掌变拳，架于左上方，右臂内旋，右掌变拳向前推出，右拳心向下，约与胸高，眼看右拳。如图 8 —1 所示。



图 8 —1

2．身体起立，右脚前跃一步，左脚随之跟进，成跪

步，左拳变掌收至右肘下，右臂屈肘，右拳随之从左臂内向上向右前方反劈，拳心斜向后，力达拳背，眼看右前方。如图8一2所示。

九、弓步冲拳：

身体起立，右脚稍向右前方移成右弓步。右拳收至腰间，拳心向上。左掌变拳，拳心斜向下，向左前方直臂冲

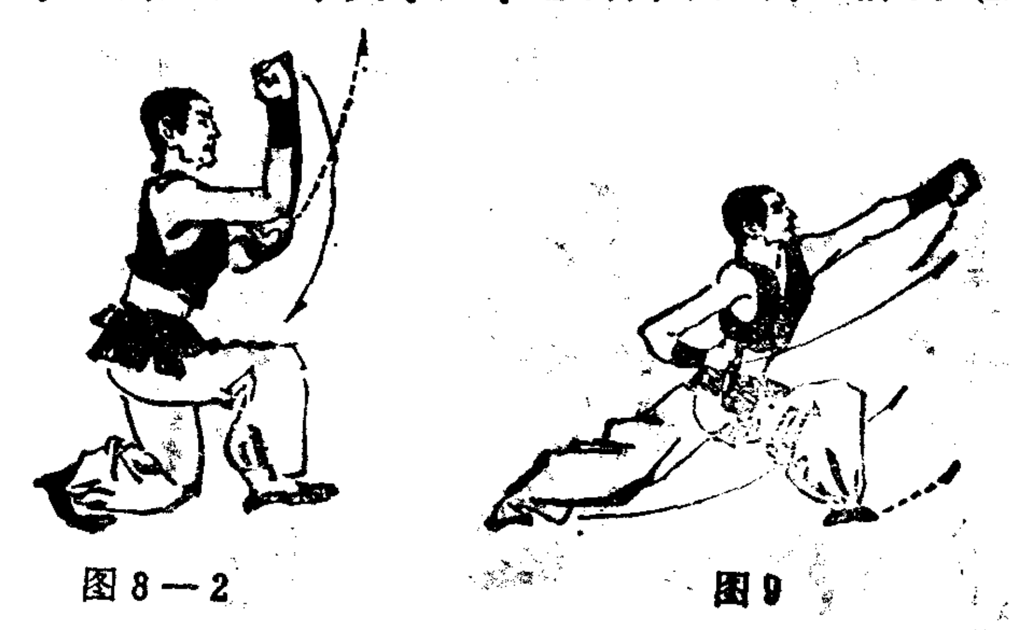


图8一2　　图9

出，力达拳面。如图9所示。

十、跪步下推掌：

左脚向左前方上一步，右脚前移，成跪步；同时，左臂屈肘架于头上，右拳变掌向左前下方推出，掌指向上，力达掌根。如图10所示。



图10

十一、跪步双封拳：

1．身体稍右转，左脚向前上步成右弓步，右掌变拳收回至右耳侧，拳眼向下；同时，左拳向前直臂冲出，拳心向下，眼看前方。如图11一1所示。

2．上体稍左转，重心后移至左脚，右脚后移成虚步；同时，左拳收回至左耳侧，拳眼向下，右拳手腕外旋向右下方



图11—1

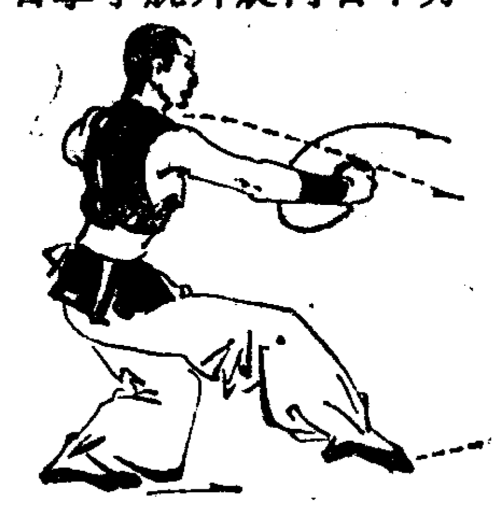


图11—2

冲出，拳眼向上，力达拳面。如图11—2所示。

3．右脚前移，左脚跟进，上体下蹲，成跪步，两肩内扣，左臂前伸，右臂屈肘内收，拳心相对。如图11—3所示。

十二、抱拳前踢：

身体起立，上体稍左转，重心后移至左脚，两拳随之收至胸前；同时，右腿伸膝，以右脚面为力点，向前方踢出，



图11—3



图12

高与胸平，眼看右前方。如图12所示。

十三、跪步架冲拳：

1．以左脚掌为轴，上体左后转，右脚落到左脚前；同时两臂在腹前交叉，右拳在上，左拳在下，两拳心斜向下。眼看前方。如图13—1所示。

2．上体稍后仰，左脚向左前方上步，右脚跟进成跪步，左臂内旋屈肘架于头左侧；同时，右拳向前冲出，拳心向

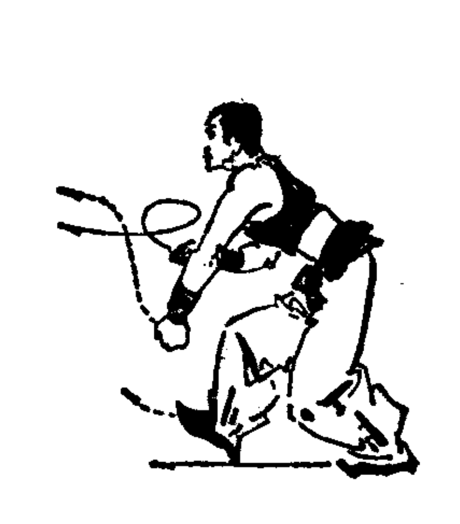


图13—1



图13—2

下，力达拳面。如图13—2所示。

第 二 段

十四、翘脚步左冲拳：

1．身体起立，右脚向左脚前上步，脚尖外展，右臂内旋，屈肘将右拳架于右方，左拳自然后下落，拳心向内，眼看前方。如图14—1所示。

2．左脚上步成翘脚步，脚跟着地，脚尖向上，重心移

至右脚，左拳提起直臂向前冲。右拳变掌扶于左肘处。眼

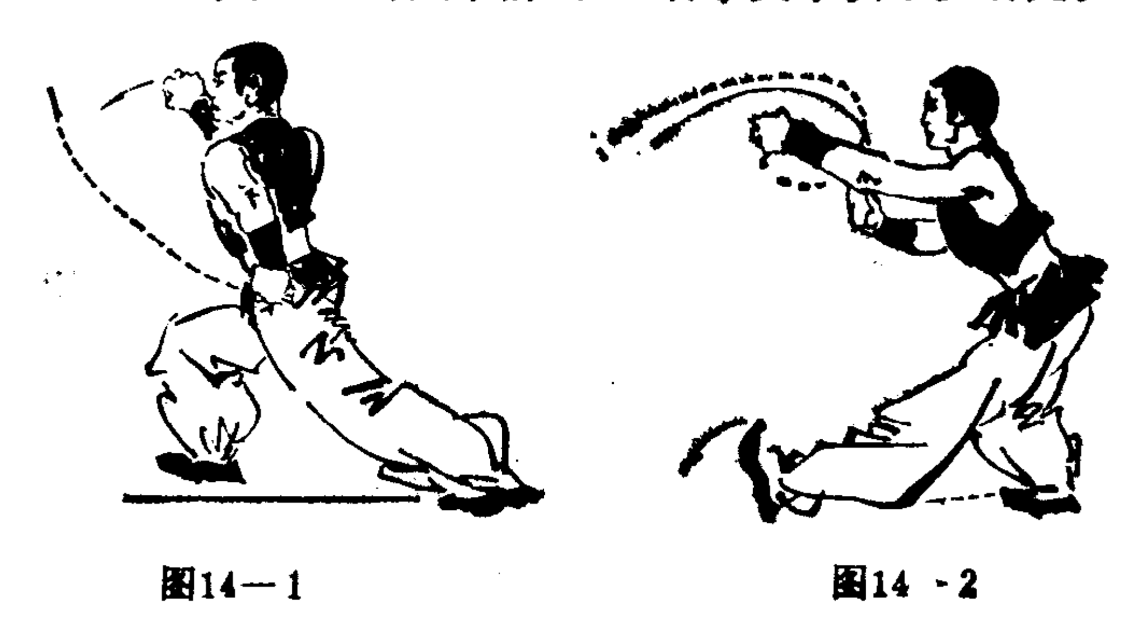


图14—1　　图14－2

看左拳。如图14—2所示。

十五、跪步下按拳：

左脚前移，右脚跟进成跪步，右手扶左手腕处，随重心前移下蹲，按左拳，拳心向下。如图15所示。

十六、右翘脚步右冲拳：

身体起立，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步，重心移至左脚。右掌变拳，经头上向前方直臂冲出，拳眼向

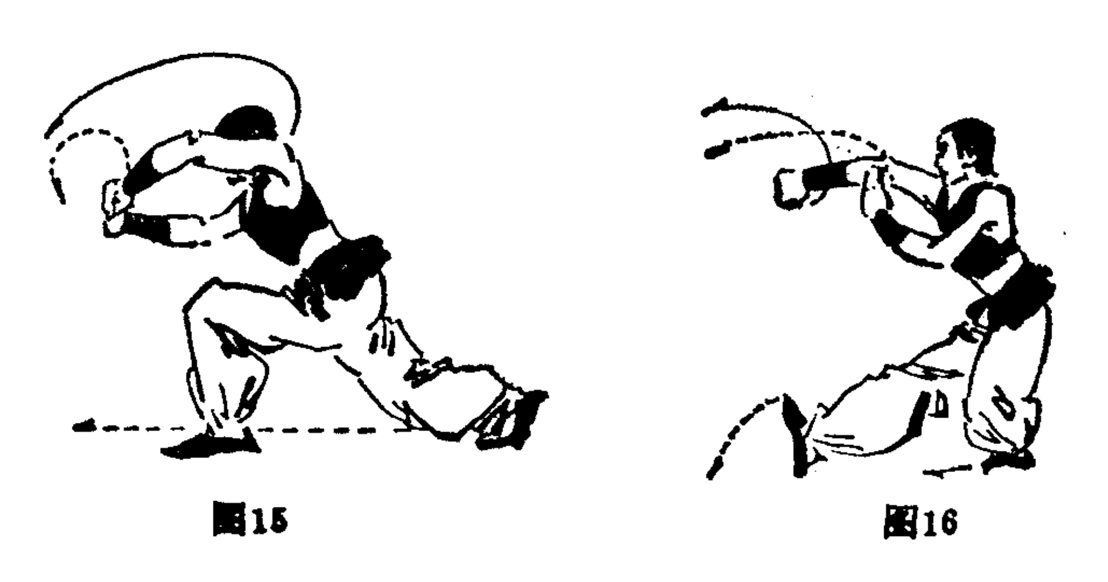
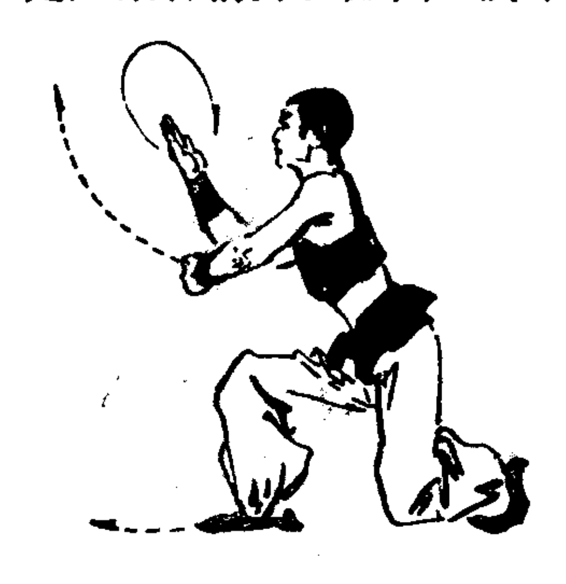


图15　　图16

下，力达拳面。左拳变掌向前推出，掌背向外，扶于右肘

处，眼看前方。如图16所示。


图17

十七、跪步反拍掌：

身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心前移，成跪步；同时，左掌前伸下按，然后回收于右肘处，掌心斜向后。右拳变掌回收，从左臂内经胸前向上，手腕外旋，以手背为力点向前反拍，高与眼平，眼看前方。如图17所示。

十八、跪步反击拳：

右脚前移，左脚随之跟进，成跪步，右臂内旋，掌心向前、向右作搂手握拳，屈肘回收至右耳侧，拳眼向下；同时，左掌变拳经左上划弧反击，拳眼斜向右，力达拳面，高



图18

与肩齐，眼看左方。如图18所示。

十九、翘脚步反击拳：

1．身体起立，左脚向前上步，脚尖外展，左拳屈肘时

回收架于头左侧，拳眼向下，眼看前方。如图19—1所示。

2．重心前移至左脚，右脚向左脚前上步，脚跟着地，成翘脚步，右拳内旋从右侧向前反击，力达拳面，拳眼向

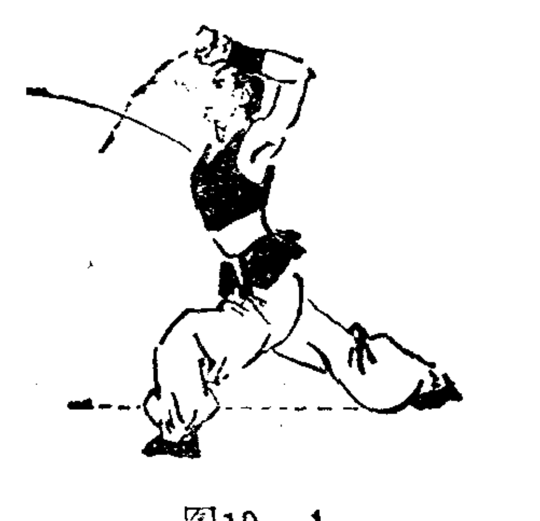


图19—1

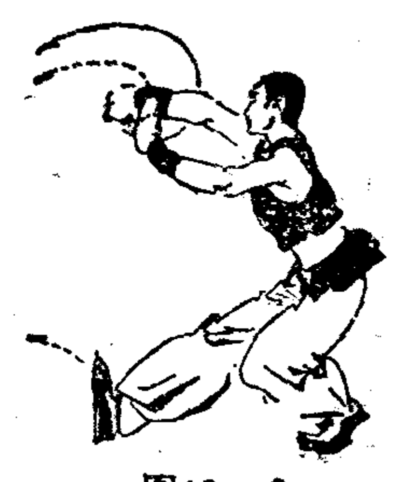


图19—2

下，高与头平；同时，左拳变掌，手腕外旋，掌指向上，扶于右小臂外侧。如图19—2所示。

二十、跪步下按拳：

右脚前移，左脚跟进，成跪步，左掌扶右手腕部按至右膝前，拳心向下，眼看右拳。如图20所示。

二十一、跪步下按掌：

1．身体起立，右脚前移，左脚跟进成跪步，左掌前

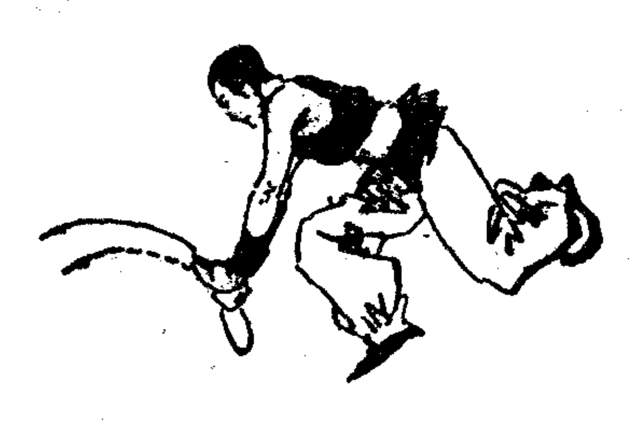


图20



图21—1

伸，右拳变掌回收，从左臂内经胸前，手腕外旋，手心向上，向前反击，左掌按于右肘下变勾手，眼看前方。如图21—1所示。

2．身体起立稍右转，左脚向左前方上步，右脚跟进，身体下蹲成跪步，左勾变掌再变拳，手腕内旋，拳眼向下，屈肘架于头左侧；同时，右掌向左前方立掌推出，力达掌根。眼看前方。如图21—2所示。

二十二、独立弹踢：

1．身体起立，左拳变掌外旋，手心向上，落胸前；同时右掌手腕内旋，提起放于左腕上，手心向下，两手腕相交。眼看两掌。如图22—1所示。

2．左臂内旋，右臂外旋，两手腕贴紧，原地翻转180°，变右手在下，手心向上，左手在上，手心向下。如图

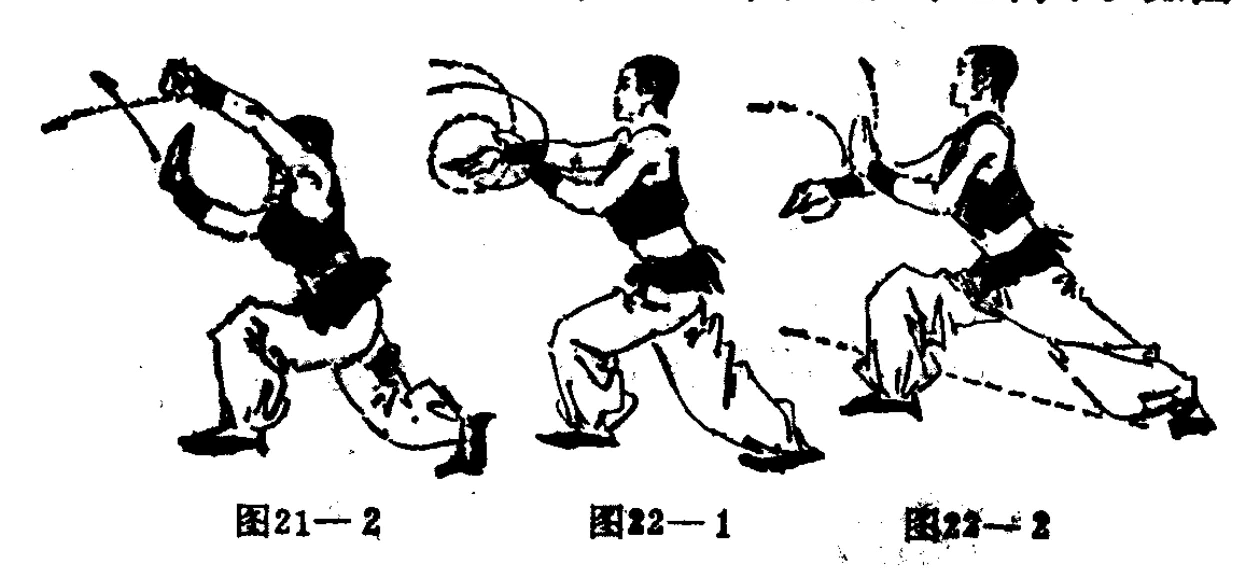


图21—2　　图22—1　　图22—2

22—2所示。

3．右掌变拳，手腕内旋，架于右耳侧，拳眼向下。左掌变拳随之向左前方推出，拳心向右，高与肩平。同时，重心移至左腿，右脚屈膝提起，然后再伸膝，力达脚面踢出，高与髋平，眼看前方。如图22—3所示。

二十三、跪步劈拳：

右脚前落，左脚跟进成跪步；同时，右拳外旋，变拳眼向上，以拳轮为力点向前下方劈至同膝高，左拳变掌随之下落，掌指向上扶于右小臂内侧，眼看右拳。如图23所示。

二十四、独立弹踢：

左脚前移，身体起立，重心移至左脚，右腿提起，以脚面为力点向前上方踢，高与鼻同。左手扶右臂内侧，右拳变

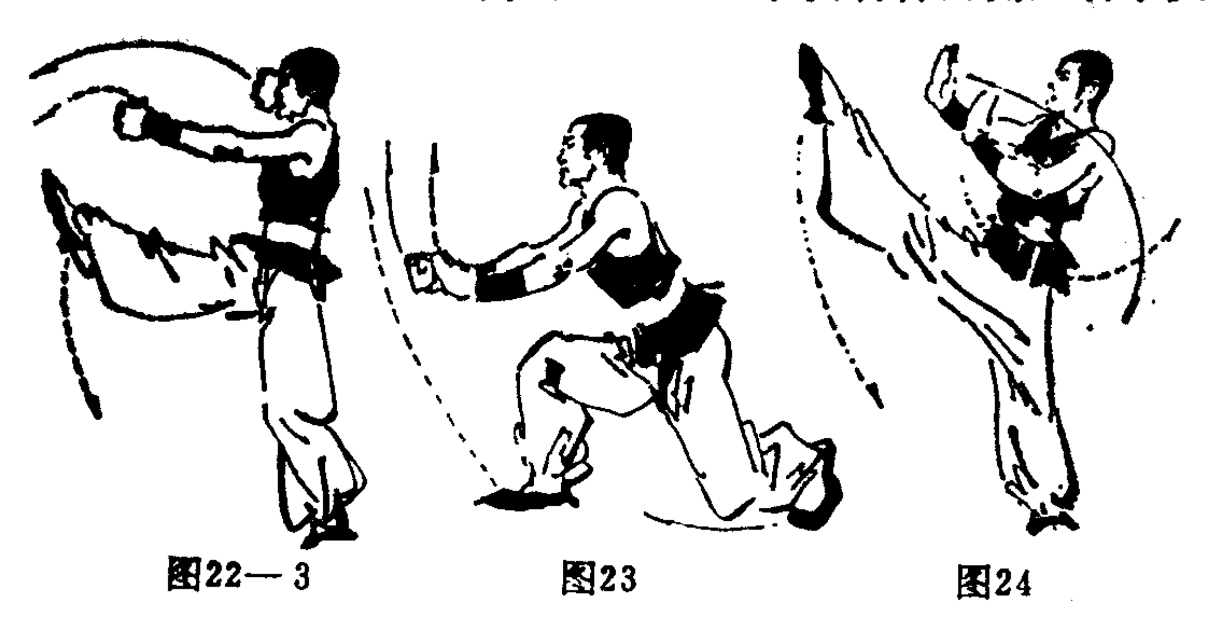


图22—3　　图23　　图24

掌，手腕外旋，手心斜向上，随之向上挑起。眼看前方。如图24所示。

二十五、转身虚步冲拳：

右脚落地，上体左转180°，重心前移至右脚成虚步。右掌手心向下，经左肩处下按变拳，收至腰间，左手变拳，经腰间向前冲出，拳眼向上，力达拳面，高与肩平，眼向前看。如图25所示。



图25

第　三　段

二十六、虚步摆掌：

身体起立，右脚向右前移步，左脚也随之右移，成虚步。左拳变掌，手腕内旋，手心向下，屈肘收于胸前；同时，右拳变掌向右向左平搂一圈，收抱于腰侧；同时，左肘伸直左掌心向下，以小指侧为力点，向左平摆至掌指向前。眼向前看。如图26所示。

二十七、跪步下冲拳：

1．身体起立，左脚前移，重心移至左脚，右腿提起，脚面绷直，脚尖向下；同时右拳向上提起，拳心斜向下，左

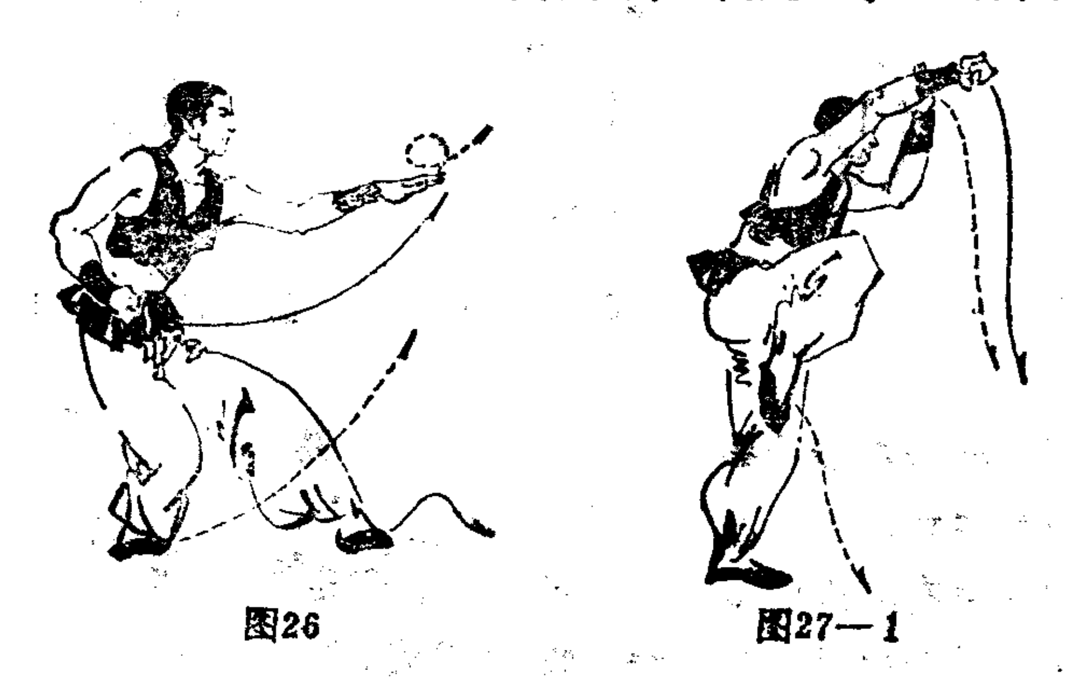


图26　　　　图27—1

掌扶在右臂处。如图27—1所示。

2．右脚向前落地，左脚跟进，重心下降，成跪步，右拳以拳面为力点向右膝下冲出，左手扶右手臂处，眼看右拳。如图27—2所示。

二十八、半马步挑拳：

1．左脚前移，重心移至左脚，身体起立，右膝提起；同时右手腕内旋，右拳提起架于头右侧。拳眼向下。如图



27—2

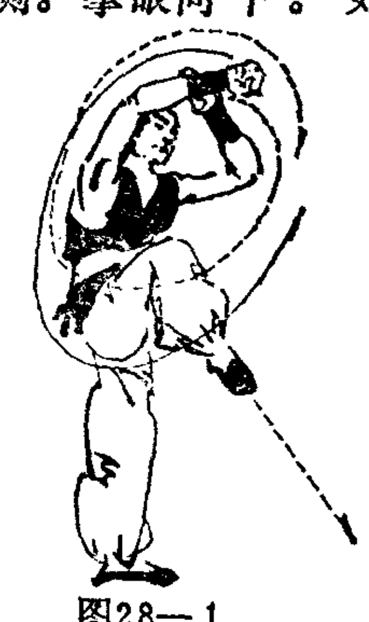


图28—1

28—1所示。

2．右脚前落地，成半马步，右拳经右侧向后、向下、向上绕环上挑，拳眼向上；同时，左掌经左后绕环一周，扶于右小臂内侧。眼向前看。如图28—2所示。

二十九、跪步下推掌：

1．右脚前移，左脚跟进，成跪步，左掌心向下、向前

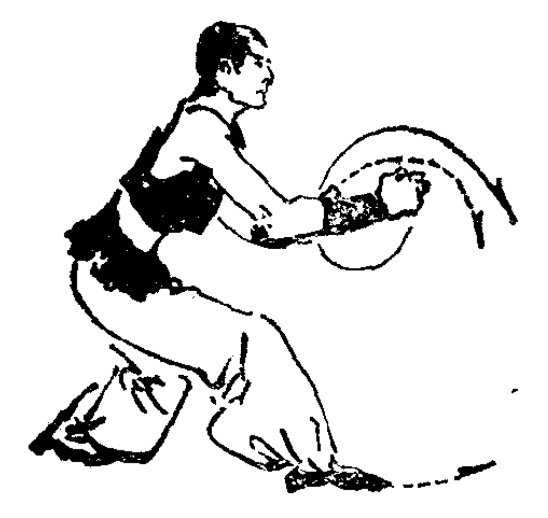


图28—2

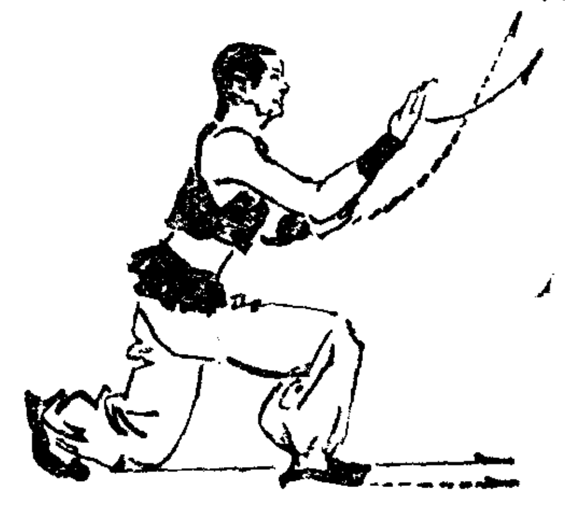


图29—1

按，再回收至右肘处，右拳变掌，右腕外旋，从左臂内向右前方反拍，力达手背，手心向上，眼看右手。如图29—1所示。

2．身体微起立，上体稍右转，左腿向前上步，右脚跟进成跪步，左掌变拳，手腕内旋，屈肘上架头左侧，右掌以掌根为力点，掌指向上，向左前方推出，眼向前看。如图29—2所示。

三十、跪步反拍掌：

身体稍起，右脚向前上步，左脚跟进成跪步，左拳变掌按于右掌前；同时，右掌回收经左臂以掌背为力点向前反拍

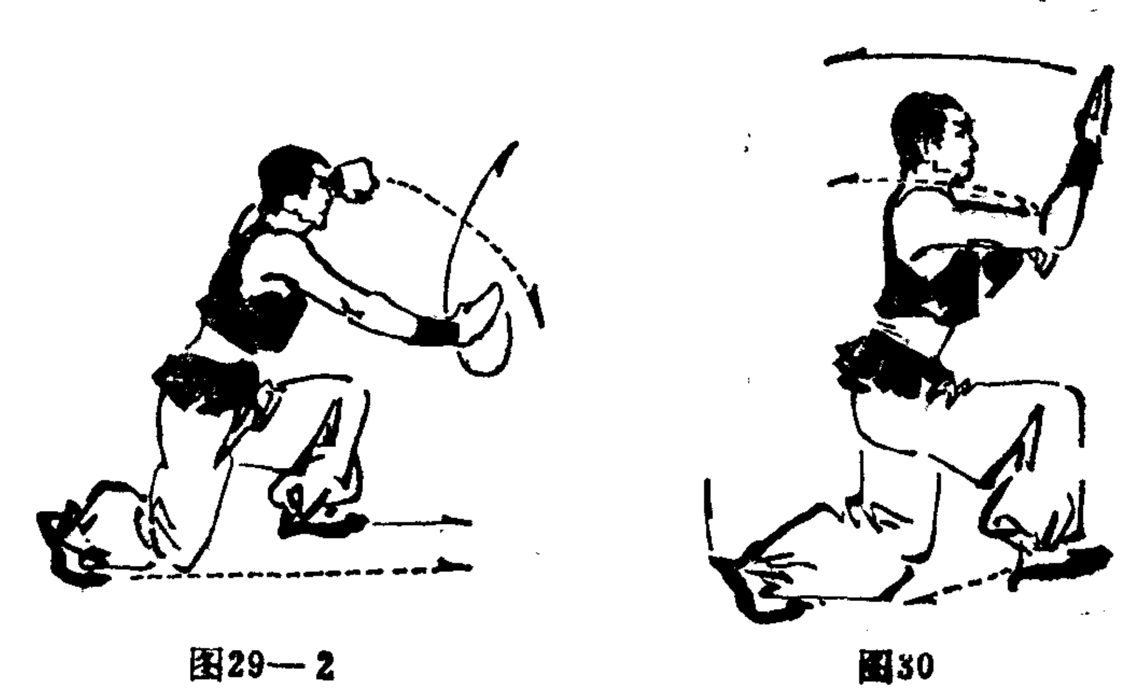


图29—2　　　图30

掌，左掌置于右肘下，眼看右掌。如图30所示。

三十一、虚步抱拳：

身体起立，左脚向左移，重心移至左脚，右脚随之后移，成虚步，右掌变拳，手腕内旋，拳眼向下，左掌扶于右腕部，右拳随上体起立后拉至与眼同高，眼向前看。如图31所示。

三十二、开立步贯拳：

身体起立，右脚前移，左脚跟进，成前后开立步，伸左臂，左掌向左采抓，右拳以拳背为力点随之向下经右向前上

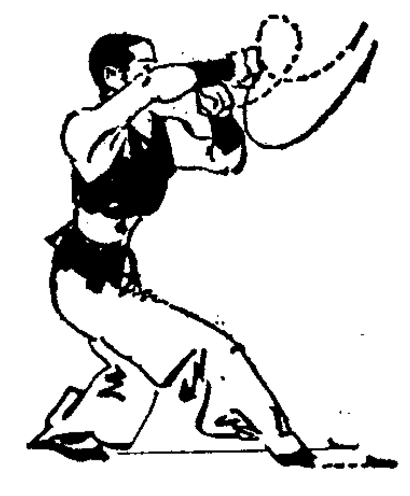


图31



图32

方贯拳，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右肘处，眼看右拳。如图32所示。

三十三、跪步冲拳：

身体重心稍后移，左掌变拳收回腰腹间，然后，右脚前移，左脚跟进，重心下移成跪步，右拳迅速向下冲出，拳眼向上，力达拳面，左拳变掌扶于右臂内侧。眼向前下看。如图33所示。

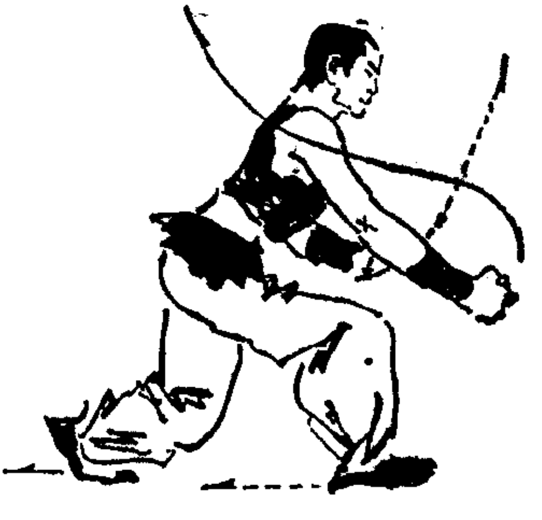


图33

三十四、独立弹踢：

1. 身体起立，重心移至左脚，右脚随之后移成虚步，右拳变勾手，屈肘后拉到右耳侧，勾尖向下。左掌稍后收，变勾手，勾尖向右，以勾顶为力点向前平推，高与肩平。如图34—1所示。

2. 右脚前移，左脚跟进，重心下降成跪步，左臂内

旋，左勾变掌向左向后采手，同时右勾手变拳，以拳轮为力点，向上再向下劈，约与膝高，左掌扶于右小臂处。如图

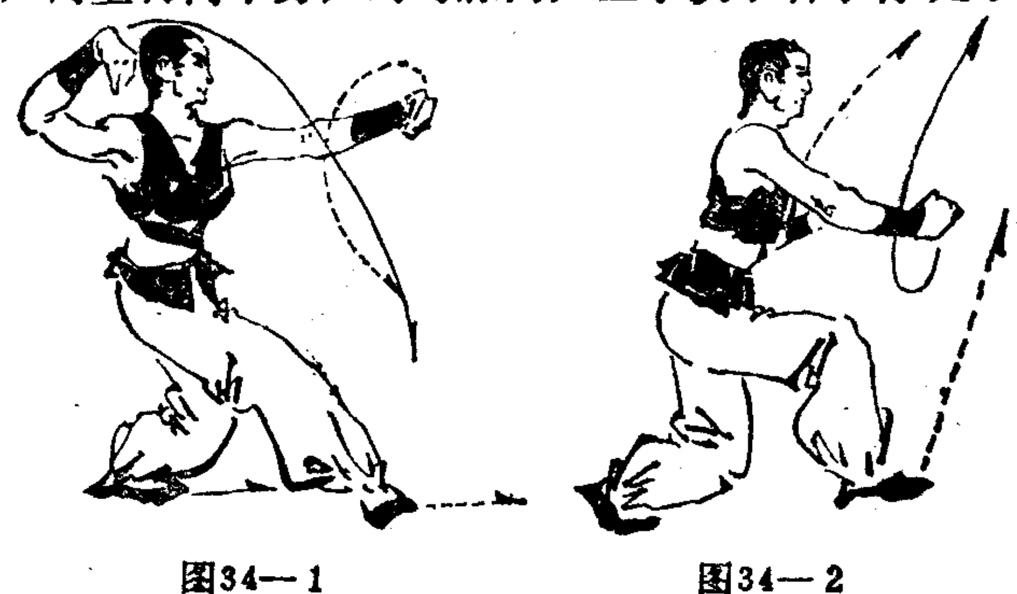


图34—1　　图34—2

34—2所示。

3．身体起立，重心移至左脚，右脚屈膝提起，再伸膝，以脚面为力点弹踢，高与髋平；同时，右拳变掌两掌回收腹前，随右脚弹踢，两掌向前送出，掌指向前，右掌高与头平。眼向右前平视。如图34—3所示。

三十五、跪步双推拳：

右脚前落，左脚跟进，重心下蹲成跪步；同时，左右掌

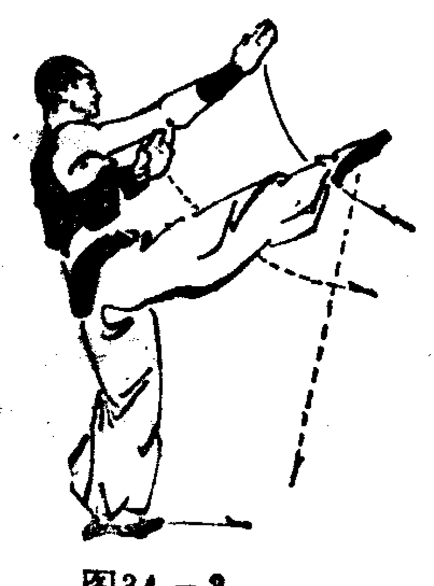


图34—3



图35

变拳，双拳收至腹前，以拳面为力点再向前平推出，高与胸平。如图35所示。

第　四　段

三十六、左弓步轮劈拳：

1．身体稍起，左臂向下，向后、向上、向前环绕抡劈，拳眼向上；同时，右拳向下、向后摆于右后上方，拳眼向上，眼看左拳，如图36－1所示。

2．身体起立，右脚后撤成弓步，右拳以拳轮为力点从后向上、向前方划弧抡劈，拳眼向上，高与肩平；同时，左拳向下、向后，摆于左后上方，拳眼向上，高与肩平，眼看



图36－1　　图36－2

右拳前方。如图36－2所示。

三十七、右弓步轮劈拳：

1．重心后移，左脚后撤，成半跪步，左拳以拳轮为力点从后向上向前划弧抡劈，拳眼向上，高与肩平；同时右拳向下向后摆于右后上方，拳眼向上，高与头平，眼向前看。

如图37—1所示。

2．身体稍起，撤右脚，成半跪步。右拳以拳轮为力点从后向上向前划弧抡劈拳，拳眼向上；同时，左拳向下向后

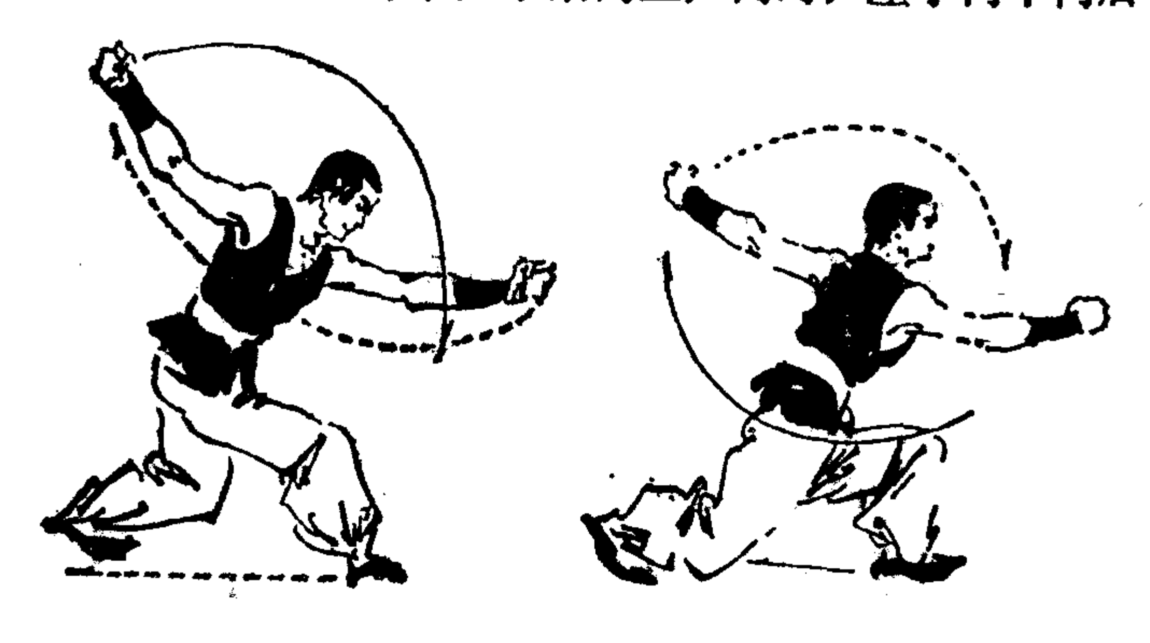


图37—1　　图37—2

摆于左后上方，高与头平，拳眼向上，眼看右拳，如图37—2所示。

3．撤左脚，左拳以拳轮为力点，从后向上向前划弧抡劈，高与肩平，拳眼向上；同时，右拳向下向后摆于右后方，拳心向下，眼看左拳。如图37—3所示。



图37—3

三十八、翘脚步亮拳：

身体起立，上体左转，重心移至左脚，右脚向左移，脚尖向上，脚跟着地；同时，左拳下落经胸前架于左上方，右拳从后向上向前绕环至右后，拳眼向下，高与髋平。眼看右

方。如图38所示。

三十九、右虚步挑拳：

右脚向右跨步，上体右转，重心在左脚，成虚步。右拳以拳眼为力点由后向前划弧挑起，高与鼻平，拳眼向上；同

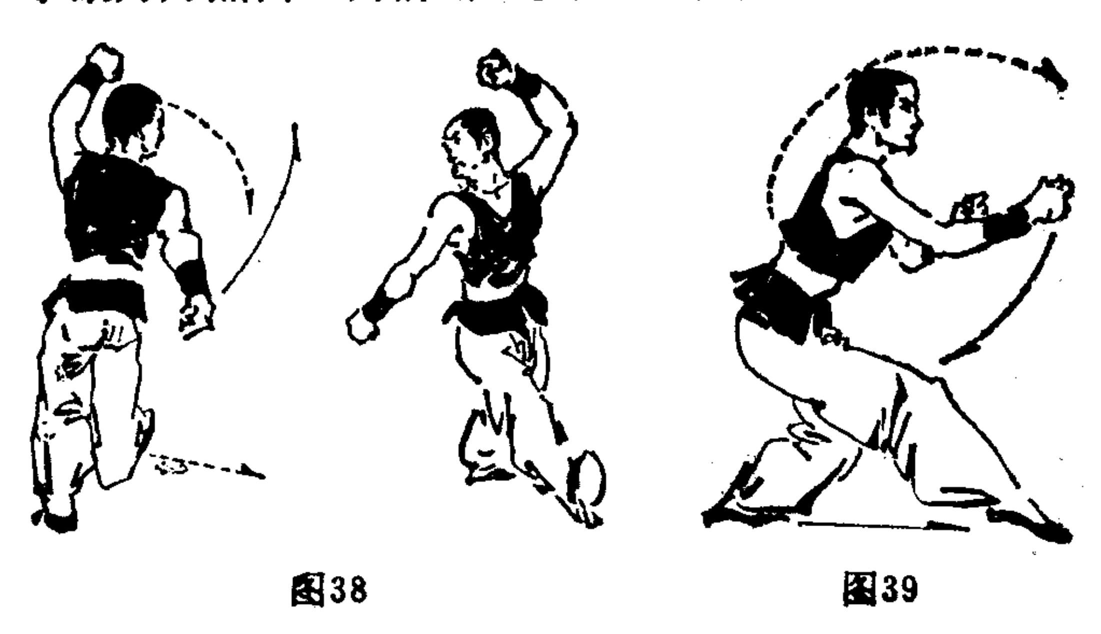


图38　　图39

时左拳变掌，由前向下扶于右小臂内侧，眼向前看。如图39所示。

四十、并步摆拳：

左脚向右脚靠拢，膝半蹲，上体微右转；同时，右拳向后下方摆，拳心向后，左掌变拳，以拳背为力点向下，经后弧线向上方摆，高与头平，拳眼向下，眼向前看。如图40所示。

四十一、右虚步抱拳：

要领同三十九，如图41所示。

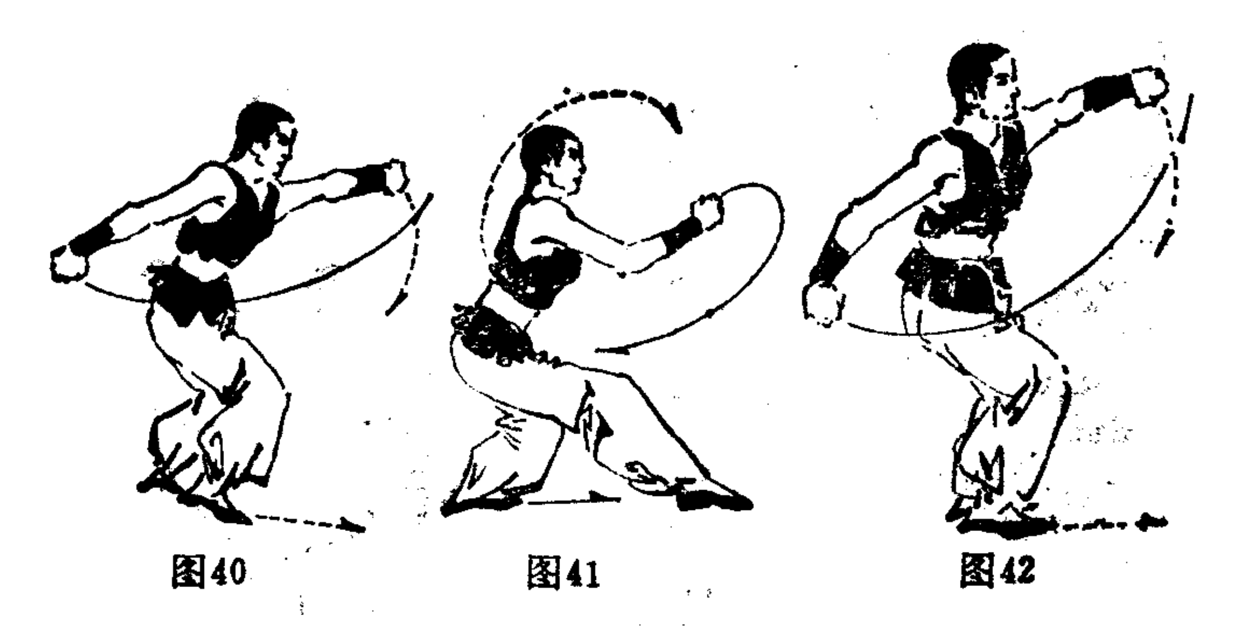
四十二、并步摆拳：

要领同四十，如图42所示。

四十三、虚步左穿掌：

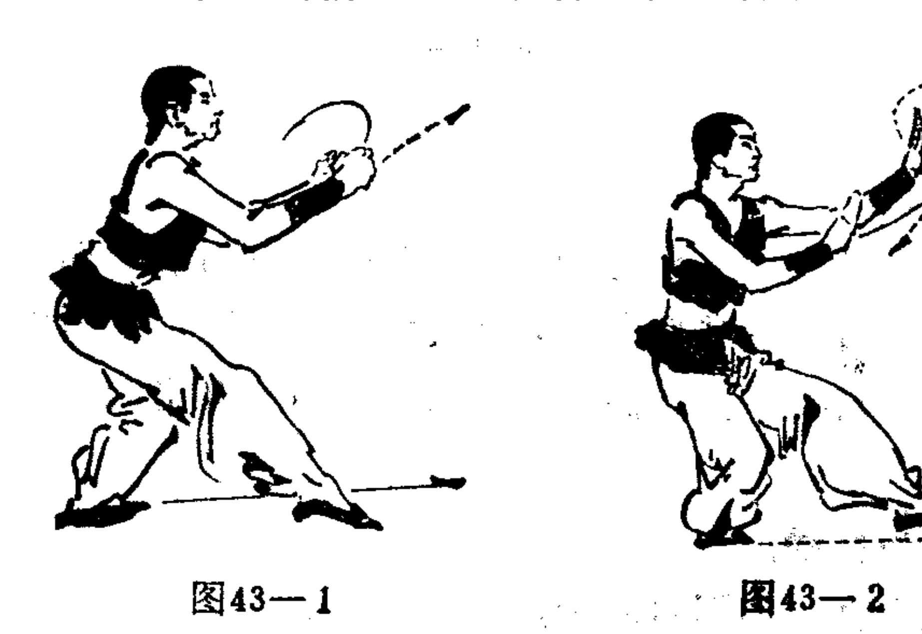
1．右脚向右跨步，成虚步，右拳以拳眼为力点，从后

向前挑，拳眼向上，高与眉齐；同时，左拳由前向下挑起扶


图40　　图41　　图42

于右拳内侧，眼看右拳，如图43—1所示。

2．身体起立，左脚向前，成左虚步，左拳变掌，手腕内旋，以掌指向前穿出，右臂内旋，右掌心向下，扶于左大


图43—1　　图43—2

臂下，眼看左掌。如图43—2所示。

四十四、虚步右穿掌：

上体微左转，右脚向前上步成虚步，右拳向上，以五指为力点，顺左臂内侧向前方直臂穿出，高与鼻平，左掌随之

收于右大臂内侧，掌心向下，眼看右掌。如图44所示。

四十五、弓步砍掌：

1．上体微右转，重心移至左脚，提起右腿，脚尖向下，成独立步，右臂内旋，右手变勾手，勾尖向下回收至右耳侧；同时，左臂内旋，掌心向下，掌指向右，以掌根为力



图44



图45—1

点，向左前方推出，高与肩平，眼看左前方。如图45—1所示。

2．上体左转，右脚向右落，成左弓步，左掌变拳，拳眼向下，拉于头左侧，右手腕外旋，变掌，手心向上，以掌根

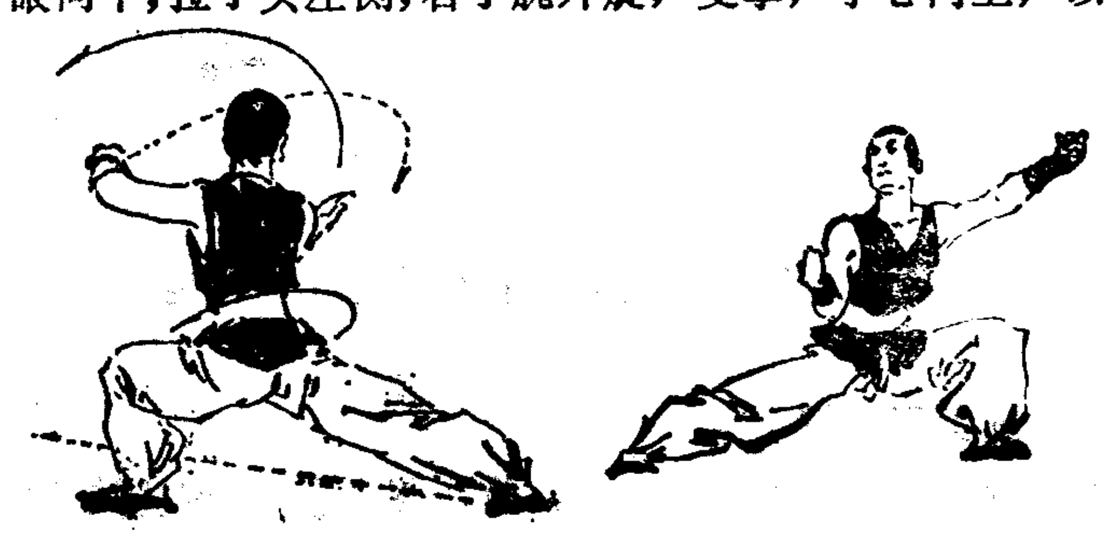


图45—2

为力点，屈右肘向左砍于胸前，高与胸平，掌心向上。眼看前方。如图45—2所示。

四十六、虚步双推掌：

1．身体起立，上体右后转，右腿曲膝提起，成独立步；同时左拳变掌，向前向下，右掌向后向前，两臂经胸前交叉划弧劈于两侧，掌指向上，高与鼻平，眼看左前方。如图46—1所示。

2．右脚向右后方落步，重心移至右脚，成左虚步；同时右掌向上向前划弧落于左肩前，然后，两臂同时下落向后向上再向前环绕至胸前，双掌以掌根为力点向前推出，左臂

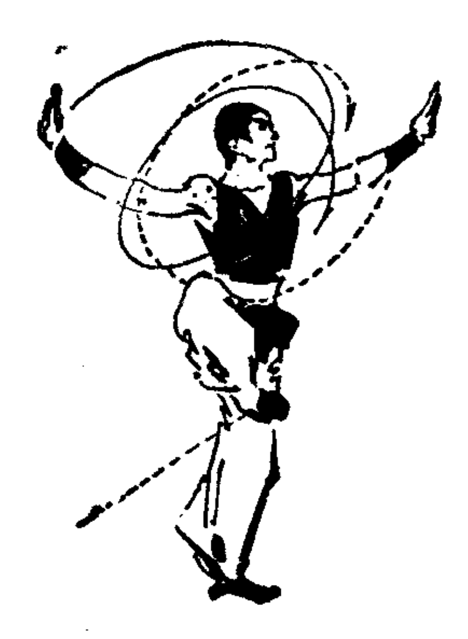


图46—1



图46—2

伸直于左前方，右掌置于左肘内，指尖均向上，眼看左方，如图46—2所示。

四十七、虚步双推掌：

1．身体起立，上体左后转，重心移至右脚，左脚屈膝提起，右掌以掌根为力点向右前方直臂推出；同时，左掌以掌根为力点向左侧上方推出，两掌均与眉高，十指向上，眼

向左看。如图47—1所示。

2．左脚向左后方落，重心移至左脚，成右虚步，左掌经上向前落于右肩，然后，两掌同时下落向左向上至胸前，两掌以掌根为力点，向前推出，右掌在前，高与眉平，左掌



图47—1



图47—2

贴于右肘内侧。十指向上，眼看右前方。如图47—2所示。

四十八、独立弹腿：

身体起立，右腿屈膝提起，然后以脚面为力点（绷脚面），向右前方弹踢，高与肩平；同时，两掌下落经左再向前甩出，右掌在前，高与眉平，左掌在后，摆于右大臂下。眼看右方。如图48所示。

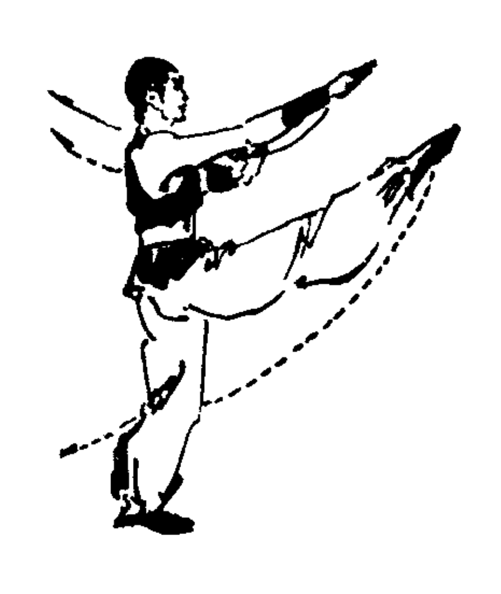


图48

四十九、虚步挑掌：

1．以左脚掌为轴，上体左后转180°，右脚落于右侧，

成右弓步；同时，两掌随转体向左伸摆至右侧，高与肩平，两手心向前，左掌扶于右肘内，眼看右前方。如图49—1所示。

2．双脚以脚跟为轴，身体同时左转变左虚步，右掌随转体按于左肩前，右臂靠近胸前，左掌从右臂下挑于左肩前，



图49—1



图49—2

指尖向上。眼向左看。如图49—2所示。

五十、虚步双刀手：

1．上体稍左转，左脚撤后一步，成插步；同时，两掌下落摆于右后下方，约与髋平，十指向下。眼向前看。如图50—1所示。



图50—1

2．上体稍左转，重心移至左脚，成右虚步；同时，两掌随上体左转由右经腹前向左、向上至胸前，以掌根为力点，向右直臂推出，右手在前，高与眉平，左手扶于右肘内侧，两掌十指均向上，如图50—2所示。

3．上体微起，右脚后撤一步，随之重心移至右脚，成

左虚步。两掌十指向下，经左后向上、向前刁采成勾手，左勾在前，勾顶与眼平，右勾在后，勾顶与肩平，右小臂贴



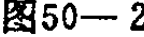


图50—2



图50—3

胸，眼向左看。如图50—3所示。

五十一、收式（并步按掌）：

1．身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚靠拢，成并步。两勾变掌，手腕内旋，手心向下，按于身体两侧，高与髋平。指尖斜向前。眼看左侧成45°角。如图51—1所示。



图51—1



图51—2

2．还原：头右转45°，眼向前看，指尖向下，成立正姿势。如图51—2所示。

第八套动作名称

预　　备

第　一　段

一、跪步冲拳
二、虚步下冲拳
三、跪步劈拳
四、独立弹踢
五、转身虚步摆掌
六、左虚步左冲拳
七、跪步右冲拳
八、高虚步左冲拳
九、跪步反劈拳
十、独立右弹踢
十一、独立后撩下劈
十二、虚步摆掌
十三、翘步右推掌
十四、翘步右贯拳
十五、独立右反劈拳
十六、跪步双推掌
十七、独立推拳
十八、独立弹踢反击掌

十九、虚步贯拳
二十、跪步右冲拳
二十一、弓步盘肘
二十二、跪步右冲拳
二十三、独立右踹脚
二十四、跪步反劈拳
二十五、独立挑拳
二十六、跪步冲拳
二十七、跪步架推掌

第　二　段

二十八、跪步架推掌
二十九、独立贯拳
三十、跪步双推拳
三十一、虚步撩掌
三十二、跪步双勾手
三十三、虚步采拳
三十四、跪步右冲拳
三十五、虚步横推掌
三十六、跪步右推掌
三十七、虚步双摆掌
三十八、转身虚步劈掌
三十九、跪步推拳
四十、跪步右反劈拳
四十一、跪步双扑掌
四十二、虚步左拍掌

四十三、左跪步右砍掌
四十四、跪步右砍掌
四十五、跪步右砍掌
四十六、跪步右砍掌
四十七、虚步采拉拳
四十八、收式

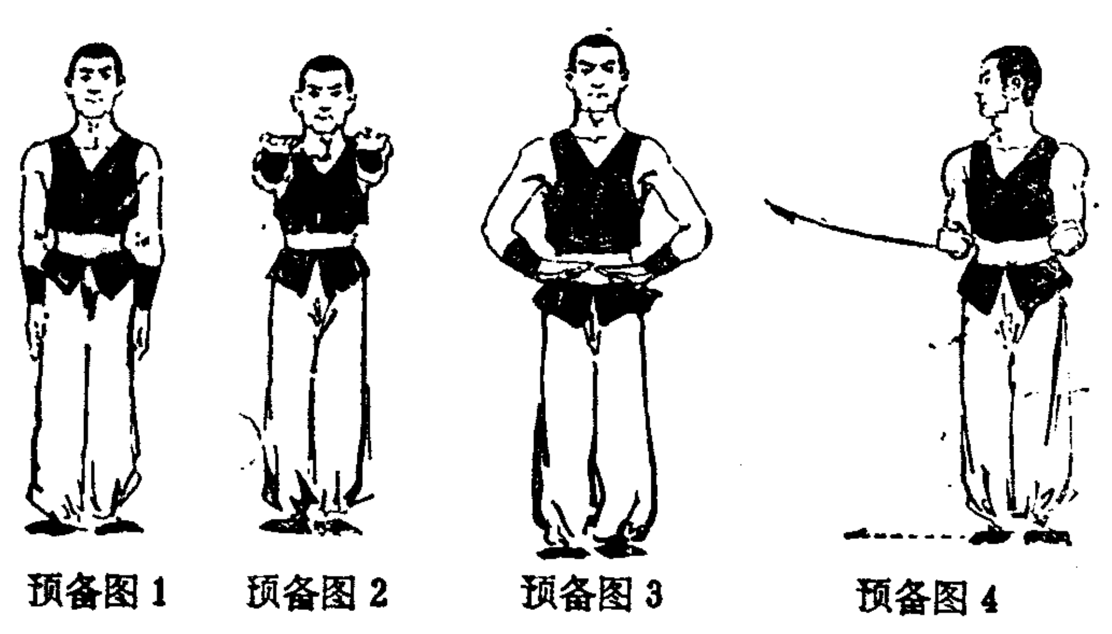
动 作 说 明

预备：并步抱拳

1.立正站立，两眼向前看，呼吸自然。如预备图 1 所示。

2.两手腕外旋，手心向上，两臂前提掌约与肩高，两脚跟微离地；同时，收腹吸气（逆腹式呼吸）。如预备图 2 所示。

3.两手变拳屈肘收于胸前，然后两拳变掌，两手腕内旋，手心向下按于腹前；同时两脚跟用力下震。在向下按掌



预备图 1　预备图 2　预备图 3　预备图 4

和两脚跟下震的同时，小腹外鼓，向外呼气，使之沉入丹田。两眼看前方。如预备图 3 所示。

4.两手腕外旋，两掌变拳收抱于腰间，眼向右看。如预备图 4 所示。

第 一 段

一、跪步冲拳：

1.上体稍右转，右脚向右前方上一步，左脚随之前移，重心下降，成左跪步；同时，右拳外旋，拳心向内，以小臂为力点，屈肘向左横击。高于头平，眼看右前方。如图1—1所示。

2.下肢动作不变，左拳内旋，以拳面为力点，经右腕部向前冲出，拳心向下，高与肩平。右拳变掌随之扶于左腕



图1—1



图1—2

处。眼看前方。如图1—2所示。

二、虚步下冲拳：

左脚微左移，重心移至左脚，成右虚步，左拳内旋屈肘

回收于左耳侧，拳心向外，高与头平；同时，右掌变拳内旋，以拳面为力点向前下方直臂冲出，拳面斜向前下，高与右膝平。眼看前下方。如图2所示。

三、跪步劈拳：

身体起立，右脚前跨一步，左脚随之跟进成左跪步。同时左拳外旋，按于右肘内侧，右拳以拳轮为力点，屈肘向上



图 2



图 3

回收，经左臂内侧向前下方劈击，高与肩平，眼看右前方。如图 3 所示。

四、独立弹踢：

身体起立，重心移至左脚，成独立步；同时，右脚屈膝提起，以脚面为力点，向前弹踢高与肩平，两拳自然回收胸前。眼看右前方。如图 4 所示。

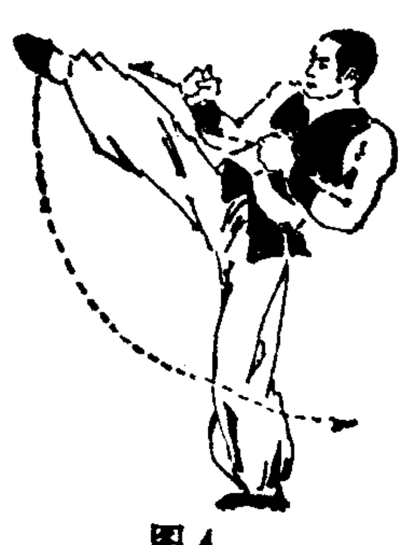


图 4

五、转身虚步搂掌：

1.右脚屈膝提起、左移裹裆，脚尖向下，两拳变掌，以

掌根为力点向右侧方推出，掌指向上，高于肩平，眼看右方。如图5—1所示。

2.右脚向左脚前落步，同时左脚提起，两掌左移，搂于腹前，掌指斜向下，眼看右侧方。如图5—2所示。

3.左脚向右脚前落步，重心移至左脚，上体右转180度，成右虚步；同时，两掌以掌根为力点，经左侧向上划弧推于

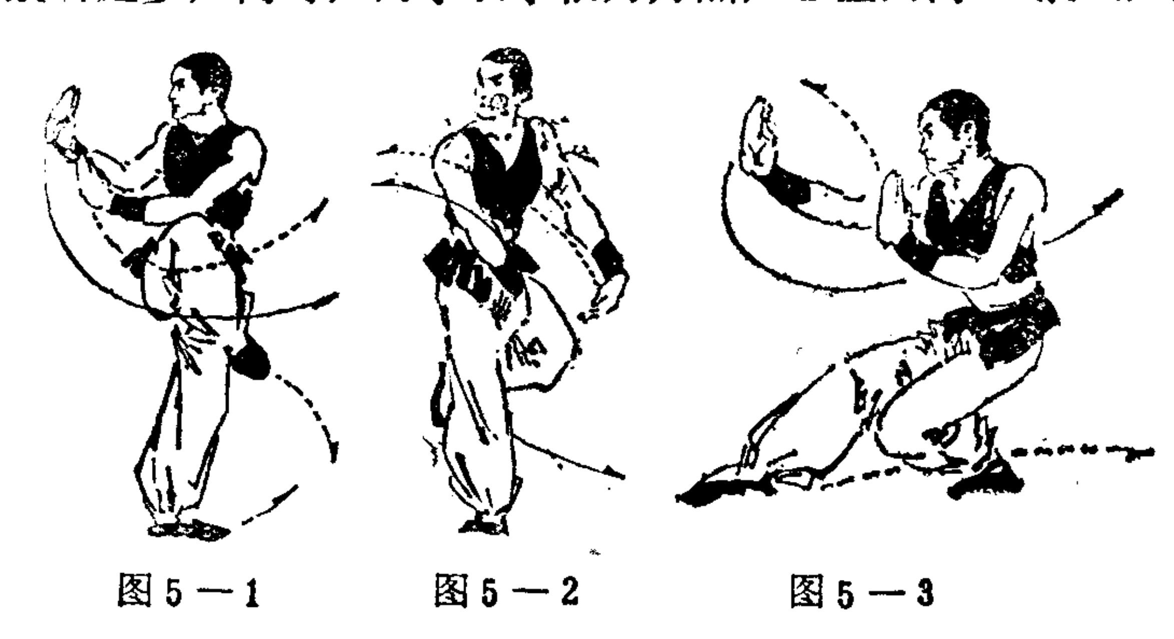


图5—1　　图5—2　　图5—3

右前方，右掌在前左掌后，扶于右臂内侧，指尖高与眉平，眼看右前方，如图5—3所示。

六、左虚步左冲拳：

身体起立，上体稍右转，右脚向左脚后撤一步，重心随之移右脚，成左虚步；同时，右掌变拳，左掌也变拳，以拳面为力点，经右小臂上方向前冲出，高于肩平。右拳收于腰间。眼看前方。如图6所示。

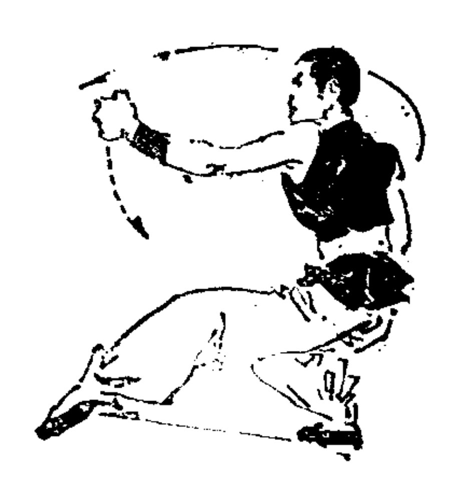


图6



七、跪步右冲拳：

身体起立，右脚向左脚前迈一步，左脚随之跟进重心下降，成左跪步；同时右拳以拳面为力点，经左臂向前冲出，拳心向左，高与肩平。眼看前方，如图7所示。

八、高虚步左冲拳：

身体起立，重心移至左脚，成右高虚步；同时，右拳变掌，经左向上搂采于右耳侧，成勾手，勾尖向外。左拳以拳面为力点向前冲出，拳心向右，高于肩平。眼看左前方。如



图7

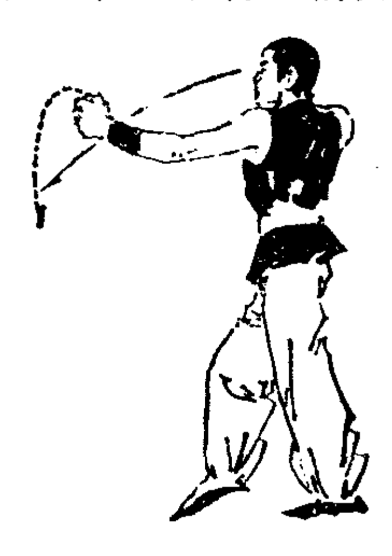


图8

图8所示。

九、跪步反劈拳：

上体左转，右脚向前跨一步，左脚随之跟进。重心下降，成左跪步；同时，左拳变掌向前向左弧行采爪变掌，收于右肘旁，掌心向右，右勾变拳外旋，以拳背为力点，向前下反劈，拳心斜向上，高与眼平，眼看前方。如图9所示。



图9

十、独立右弹踢：

身体起立，重心移至左脚；同时，右脚屈膝提起，以脚面为力点向前弹踢，高与肩平，左掌变拳。两拳自然回收于胸前，眼看右前方。如图10所示。

十一、独立后撩下劈：

1.右脚落地，成右虚步，左拳变掌按压于右肘下，掌心向下，右臂屈肘立起，拳心向内，眼看前方。如图11—1所示。

2.重心移至右脚，左脚以脚跟为力点，屈膝提起向后撩击，成右独立步，同时右拳变掌以掌根为力点向下方劈击。

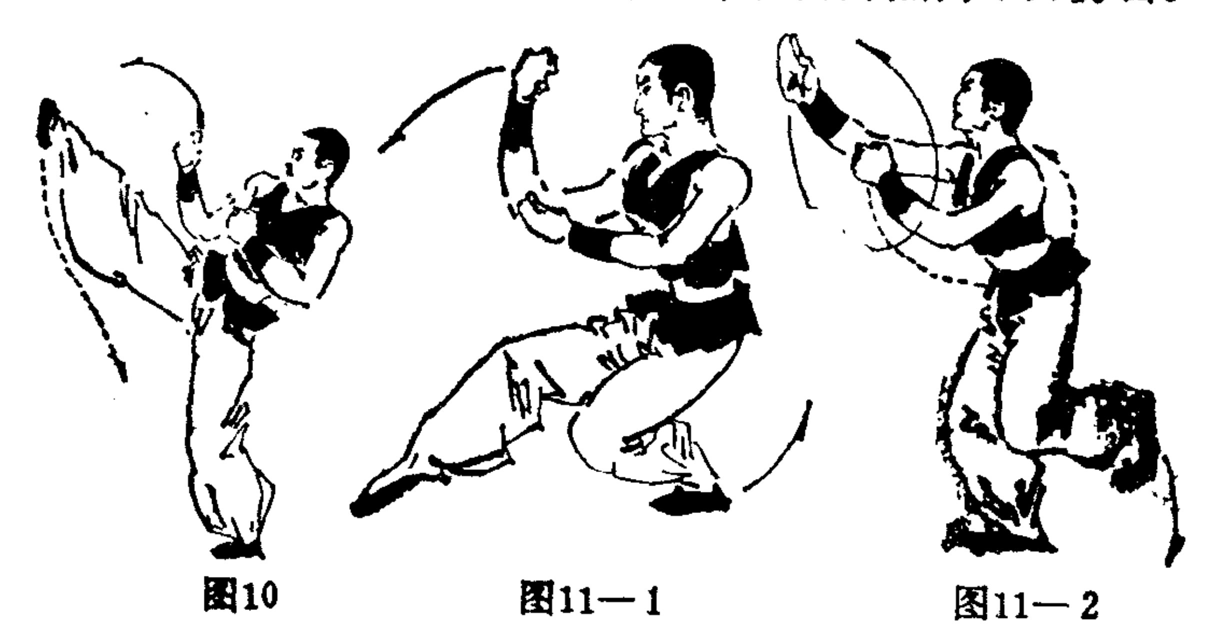


图10　　图11—1　　图11—2

高与肩平，左掌变拳置于右肘下，拳心斜向下，眼看前下方。如图11—2所示。

十二、虚步推掌

左脚落步，重心移至左脚，成右虚步；同肘，左拳变掌，两掌以掌根为力点，由右向左再向上绕环，向右推出，高与肩平，右掌在前，左掌在后，眼看右前方。如图12所示。

十三、翘步右推掌

1.右脚微右移，上体右转，重心移至右脚右掌内旋变勾

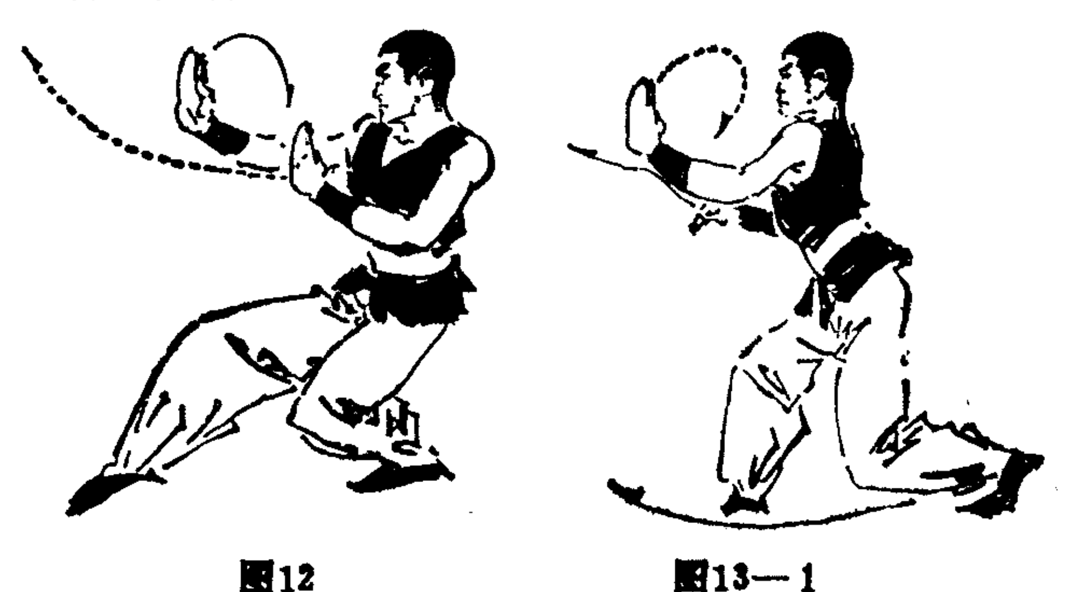


图12　　图13—1

手，经右回收于胸前；同时，左掌随上体右转前推，手心向前，眼看左手。如图13—1所示。

2.左脚向右脚前上一步，脚跟着地，成左翘脚步；同时，右勾手变掌，以掌根为力点，经左腕上向前推出，指尖向上，与眉同高，左掌置于右肘下，眼看前方。如图13—2所示。

十四、翘步右贯拳

左脚微向右移，保持原动作不变，左掌向下经左向上，



图13—2

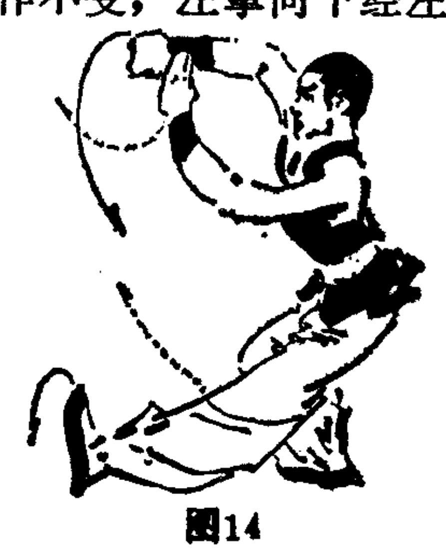


图14

同时，右掌变拳内旋，以拳背为力点，向下经右向上，再向左弧形贯打，拳眼向下，高与头平，左掌扶于右拳腕部。眼看前方。如图14所示。

十五、独立右反劈拳：

左脚稍向左移，重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚尖向下；同时上体右转，左手按于右肘外变拳，右拳以拳背为力点，向下、向右、向上经左臂内再向前劈去，拳心向上，眼看前方。如图15所示。

十六、跪步双推掌

上体微右转，右脚向左脚前落步，左脚随之跟进，重心下降，成左跪步；同时，两拳变掌，以掌心为力点，随上体

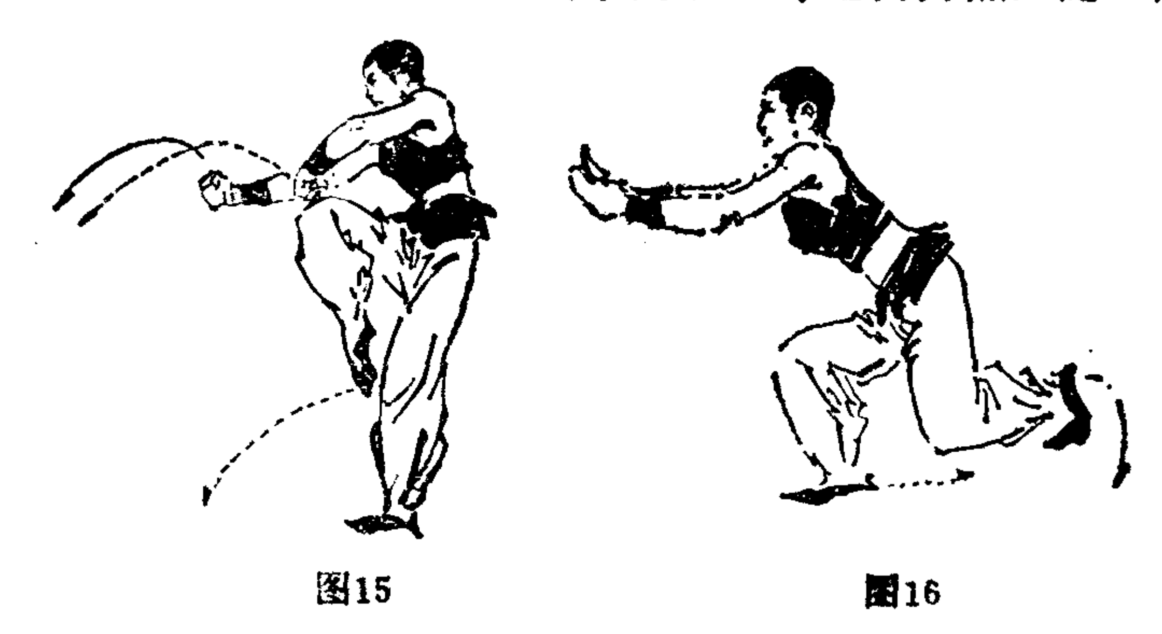


图15　　图16

左转下降，向前推出，高与肩平，眼看前方。如图16所示。

十七、独立推掌：

1.身体起立，重心移至左脚成右虚步；同时，两掌掌指向上，在腕部交叉，左掌在内，右掌在外，与胸同高，手心斜向外。眼看前方，如图17—1所示。

2.身体起立，右脚前移，重心移至右脚，左腿屈膝提

起；同时，右手腕内旋，手心向下、向左、经右后方再向前，捋于胸前，左手随之向下、向左、再向上采于右掌上，高与鼻平，眼看前方。如图17—2所示。

3.左脚落地，右脚同时屈膝提起，脚尖垂直向下；同时，左掌下落，于右腕部，右掌变拳，腕内旋，拳心向下，

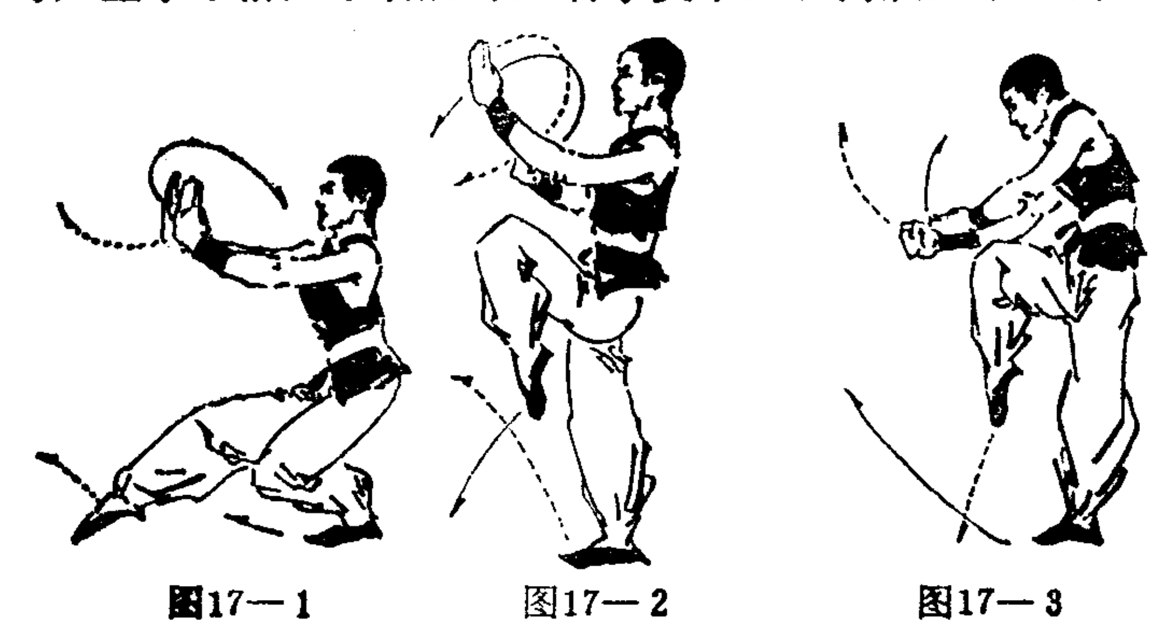


图17—1　　图17—2　　图17—3

以拳面为力点，向前推出，高与腹平，眼看右拳。如图17—3 所示。

十八、独立弹踢反击掌：

1.右脚落地，左脚屈膝提起，以左脚面为力点向左前方踢出，高与髋平；同时，右拳变掌，两掌以掌根为力点，向前推出，自然协调配合踢腿动作，左掌在前，右掌在后，眼看左前方。如图18—1 所示。

2.左腿屈膝回收；同时，右掌以掌背为力点，经胸前向右前方反劈击，手心向上，高与肩平，左掌内旋，扶于右肘下面，眼看右前方。如图18—2所示。

十九、虚步贯拳：

1.左脚向左侧落步，右脚向左脚前上一步重心下移，成

右虚步；同时，左掌以掌根为力点，经右臂下向前推出，掌指向上，高与嘴平、右掌内旋，扶于左臂内侧，眼看前方。

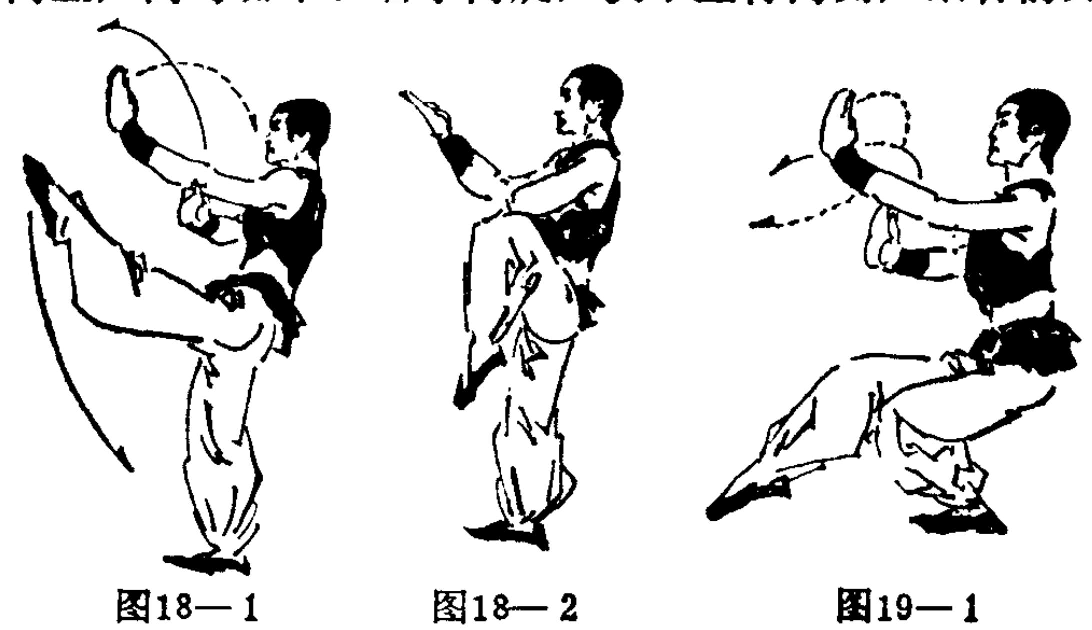


图18—1　　图18—2　　图19—1

如图19—1所示。

2.下肢不动，右掌变拳，以拳面为力点，向下向后经右侧方，弧行向左前方贯打，拳眼向下，高与嘴平，左掌扶于右腕部。眼看前方，如图19—2所示。

二十、跪步右冲拳：

1.身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌由左向右划弧，按于胸前，掌心向下，右拳

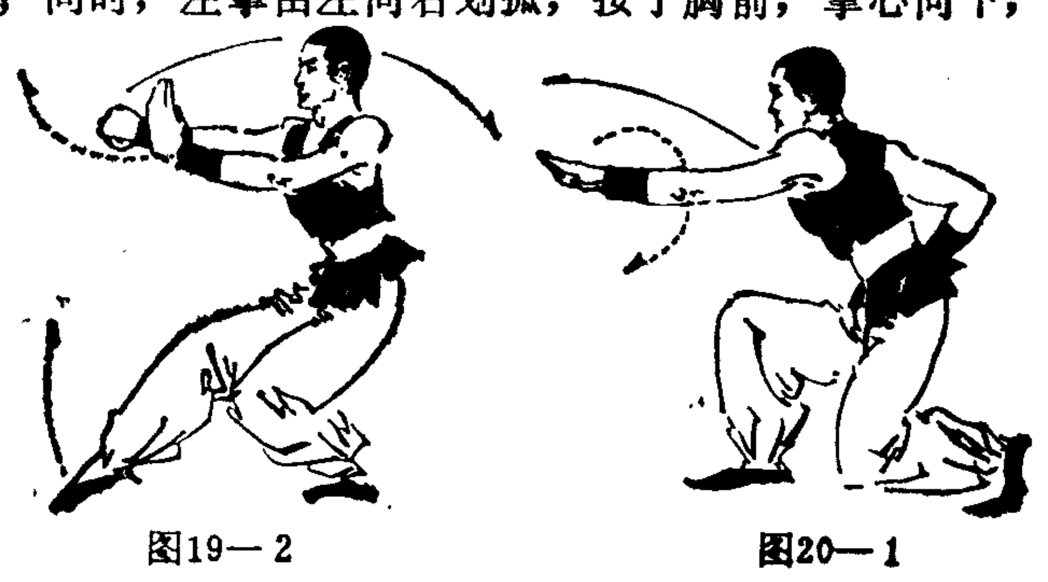


图19—2　　图20—1

向右划弧收于腰间，眼看前方。如图20－1所示。

2.右拳以拳面为力点，经左臂向上向前冲出，左掌按于右肘下，眼看正前方。如图20—2所示。

二十一、弓步盘肘：

1.身体起立，重心移至左脚，右脚成高虚步，左掌经右臂上向右采抓变拳，拳心斜向下，高于肩平；同时，右拳收

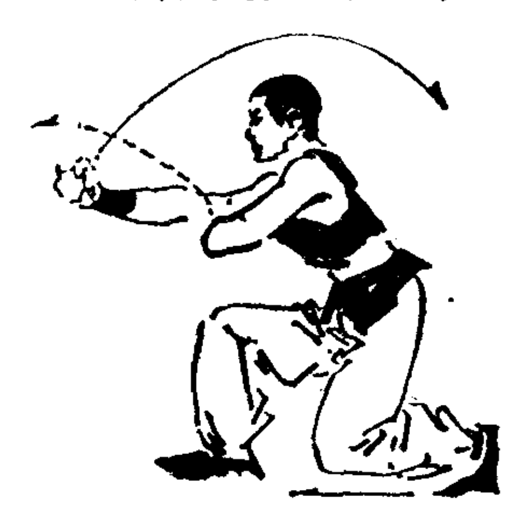


图20—2

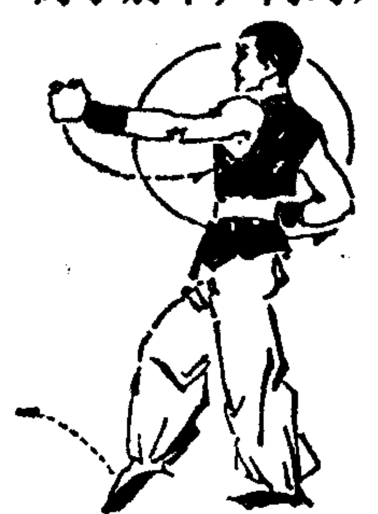


图21—1

于腰间，眼看左拳。如图21—1所示。

2.右脚向前跨半步，上体随之左后转180°，重心下降成左弓步；同时右臂屈肘，以肘为力点，横打前方，左拳变掌扶于右拳面。眼看右肘方向。如图21—2所示。

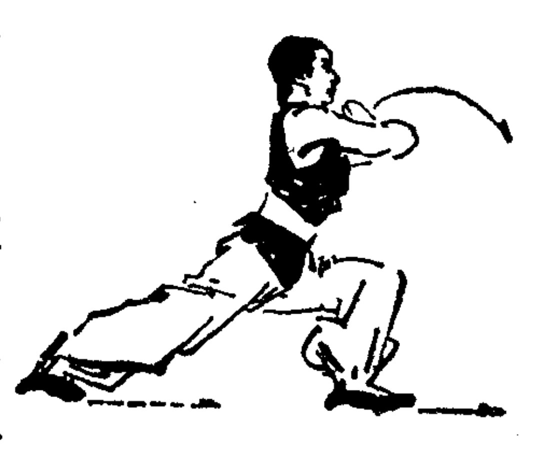


图21—2

二十二、跪步右冲拳：

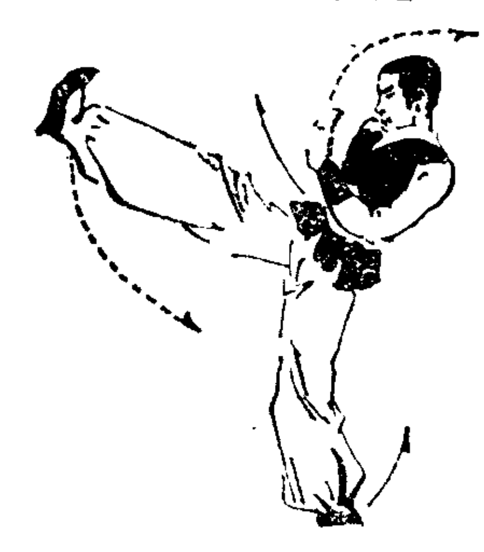
身体起立，左脚前移一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步，右拳以拳面为力点经腰间再向左前下方冲出，拳心向下，高于膝平，眼看前方，左掌扶于右小臂，眼看右拳，如

图22所示。

二十三、独立右踹脚：

身体起立，上体向右转180°，同时右拳变掌向右搂采抓变拳，收于腰间。左掌立于右肩前，右腿屈膝提起，以右脚


图22


图23

跟为力点，随上体右转，向右侧方踹出，高于腰平，眼看右方，如图23所示。

二十四、跪步反劈拳：

1.右脚在左脚侧落下，左腿屈膝提起，上体左转，右拳自然向右伸于身后，左掌弧行采抓于右上方，高于头平，眼看左前方。如图24—1所示。


图24—1

2.左脚向前落步，右脚向左脚前跨一大步左脚再随之跟进，重心下降，成左跪步；同时右拳以拳背为力点，由后向前反劈，高与膝平，拳心向上，左掌扶于右小臂，眼看右拳，如图24—2所示。

二十五、独立挑拳：

身体起立，左脚前移，重心移至左脚，右脚屈膝提起，脚面绷平；同时，右臂屈肘上挑，拳心向后，高于头平，左手扶于右肘内，眼看右拳前方，如图25所示。

二十六、跪步冲拳：

右脚前移一步落下，左脚随之跟进，重心下移成左跪步；同时，右拳内旋，以拳面为力点，向前直臂冲出，拳心

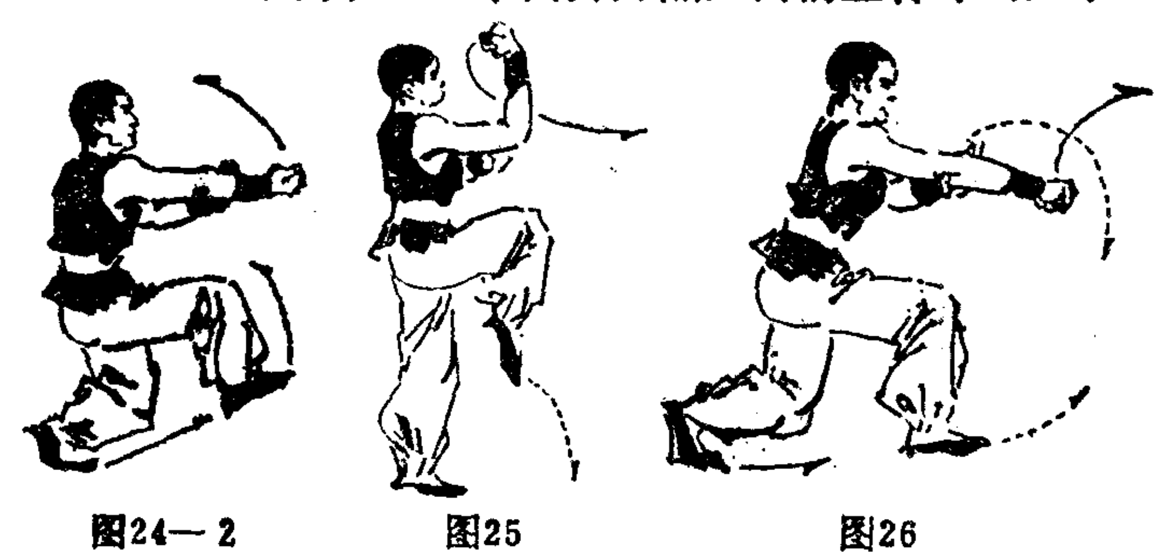


图24—2　　图25　　图26

向下，高于膝平，眼看前方。如图26所示。

二十七、跪步架推掌：

1.身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，左拳按于右肘处，右拳以拳背为力点，经左臂内向右前方劈打，拳背向下，高与肩平，眼看右拳。如图27—1所示。



图27—1

2.身体起立，右脚尖外展，上体右转，左掌经右臂下变拳，屈肘架于头左上方，拳眼斜向下，右拳收于腰间，眼看

左前方。如图27—2示。

3.左脚向右脚前跨一步，右脚随之跟进，重心下移成右跪步，上体微左移；同时，右拳变掌，以掌根为力点，向左



图27—2



图27—3

前方横击，掌心向上高于膝平，眼看左前方。如图27—3所示。

第 二 段

二十八、跪步架推掌：

1.身体起立，右后转体180°，重心下降，成左跪步。左拳变掌按于右肘外，右掌变拳以拳背为力点，经左臂内向前方反劈击，拳背向下，高与头平，眼看右拳。如图28—1所示。

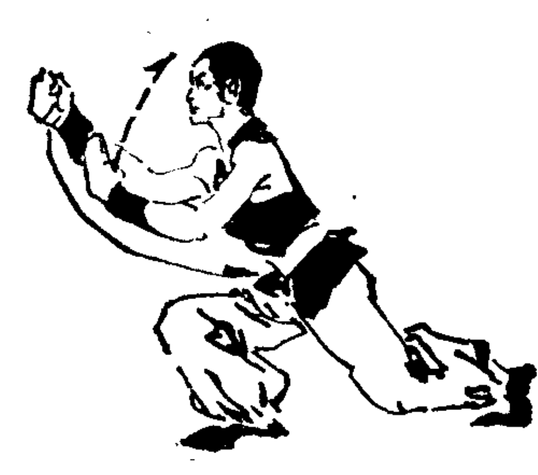


图28—1

2.身体起立，上体稍右转，成右弓步，左掌从右臂下，向前屈肘上架于头左前方，右拳

同时收腰间，眼看前方。如图28—2示。

3.左脚向右脚前上一步，右脚跟进，重心下降，成右跪步；同时，左掌变勾，右拳变掌，以掌根为力点，向左前方



图28—2

图28—3

横击，掌心斜向上，眼看前方，如图28—3所示。

二十九、独立贯拳：

1.下肢动作不变，右掌变拳，左勾也变拳、两拳在左膝前，拳面斜向下，眼看前方。如图29—1所示。

2.身体起立，左脚稍前移，重心移至左脚；同时，右拳



图29—1



图29—2

以拳背为力点，经腰间向右前上方轮臂反击，拳眼向下，高与嘴平，左拳变掌扶于右小臂，眼看右拳。如图29—2所示。

三十、跪步双推拳：

右脚前落一步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左手变拳扶于右腕部，随重心下降时两拳下按，然后，两拳以右拳为力点同时向前推出，高与胸平，眼看前方。如图30所示。

三十一、虚步撩掌：

1.下肢动作不变，右拳变掌，以掌背为力点向下向前撩出，手心向下，五指斜向前，高与膝平，眼看右掌。如图

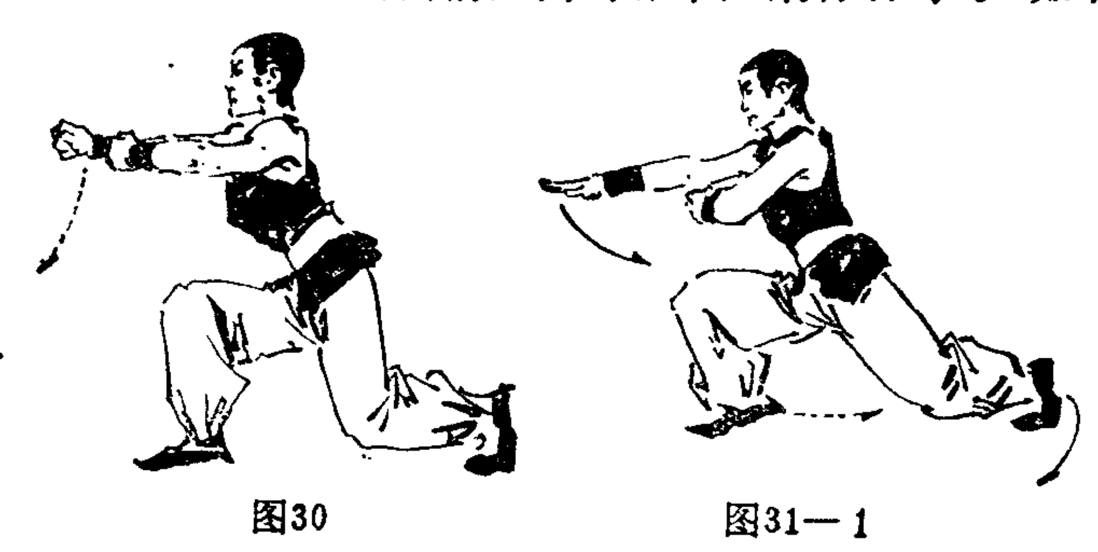


图30　　图31—1

31—1所示。

2.身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，右掌先收回，再以掌背为力点迅速向前撩去，左拳变掌扶于右肘处，眼看前方。如图31—2所示。

三十二、跪步双勾手：

1.身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时两掌变勾手提起，眼看左方。如图32—1所示。

2.上体稍右转，左勾手外旋变拳；同时，右勾手外旋变拳

置于左肘上，眼看右前方，如图32—2所示。

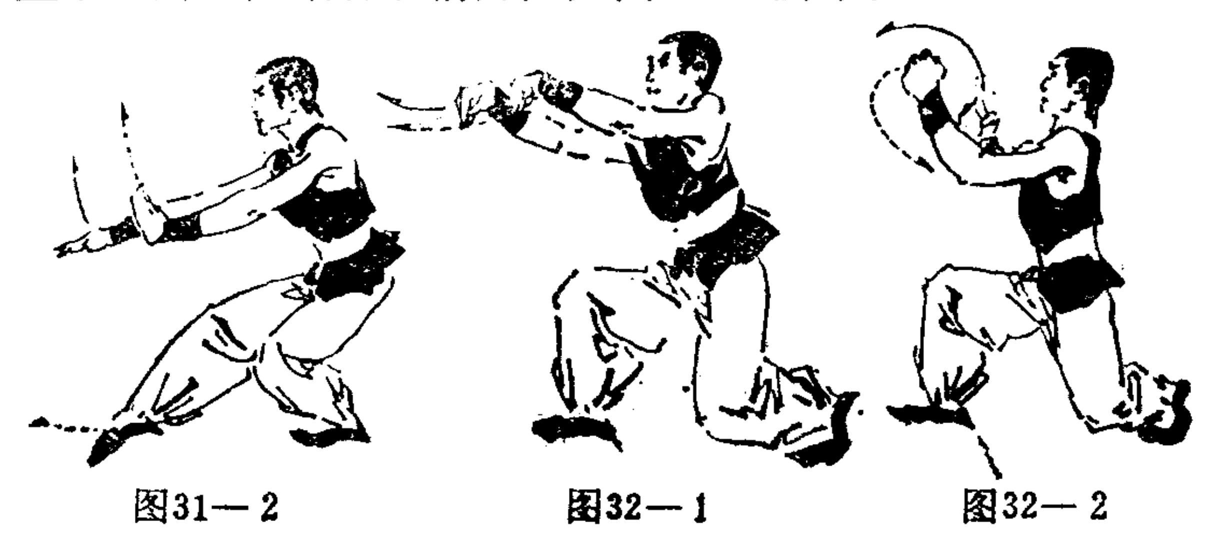


图31—2　　图32—1　　图32—2

3.上体稍左转，两拳向上向前、向下变勾手，勾尖向内，眼看前方。如图32—3所示。

三十三、虚步采拳：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步，右勾手内旋变掌下按，收于腹前，左勾手变拳，以拳背为力点，下劈于右腕



图32—3



图33

上。眼看前方。如图33。

三十四、跪步右冲拳

右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时右掌变拳，以拳面为力点向前冲出，高与肩平，左拳置于右肘

下，拳心向下，眼看右前方。如图34所示。

三十五、虚步横推掌：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，右拳收于腰间，左拳变掌内旋，以掌根为力点向前横推，指尖向右，

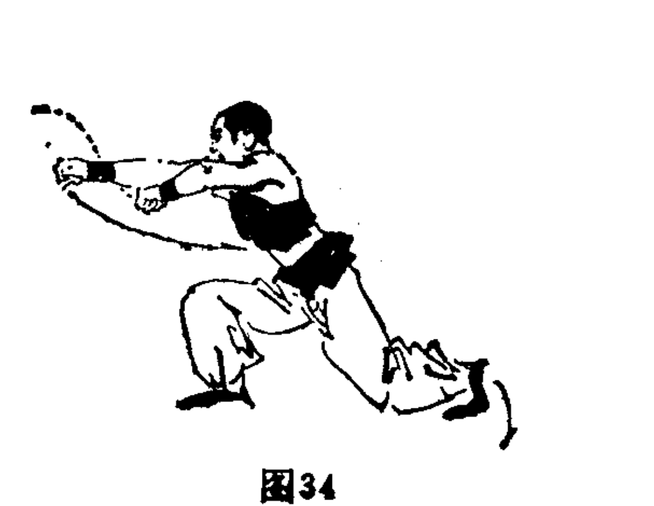


图34

图35

掌心向下，高与肩平，眼看左掌。如图35所示。

三十六、跪步右推掌：

右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌下按，右拳变掌，以掌根为力点，经左腕部向前推出，高与眉齐，左掌贴于右肘下，掌心向下，目视前方。如图36所示。



图36

三十七、虚步双探掌：

身体起立，重心移至左脚，成右虚步；同时，两掌向前向下向左后绕环，以掌根为力点经胸前向前推出。右掌在前，左掌贴于右肘处掌指向上。如图37所示。

三十八、转身虚步劈掌：

身体起立，左脚向右脚前上一步，上体右转180°，重心

移至左脚成右虚步；同时两掌以掌根为力点向上、向右划弧，劈于前方，右掌在前，左掌贴于右肘处，高与眉齐，掌

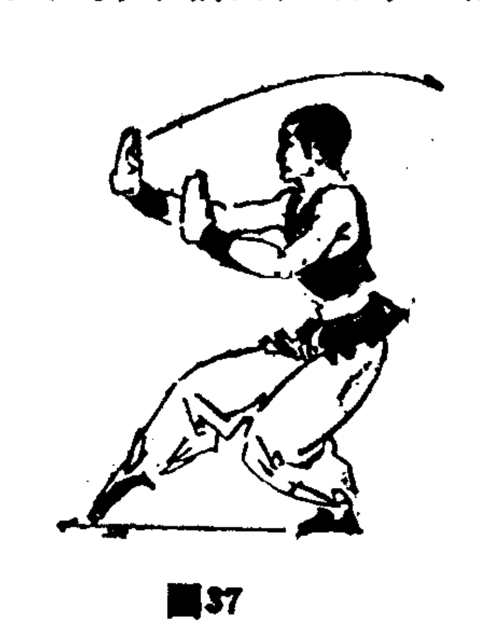


图37



图38

指均向上。眼看右掌前方。如图38所示。

三十九、跪步推拳：

1.身体起立，重心移至右脚，左脚向右脚前上一步，成盖步，上体微左转，两掌随之向下、向右前方变拳于腹前，眼看前方。如图39—1所示。

2.上体右转，右脚向左脚前上一步，左脚跟进，重心下降成左跪步；同时，右拳以拳轮为力点，向前推出，高与膝



图39—1

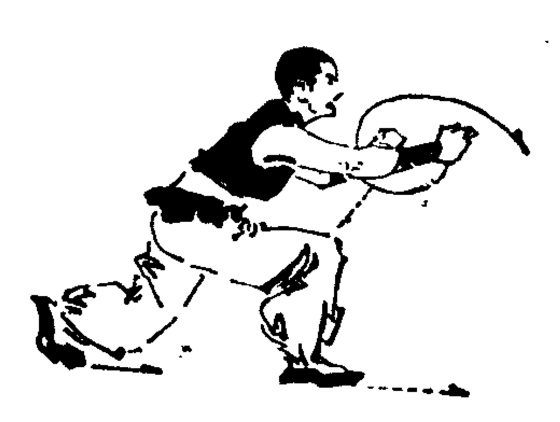


图39—2

平，左拳扶于右腕部，眼看右拳。如图39—2所示。

四十、跪步右反劈拳：

身体起立，右脚前移，左脚跟进，重心下降，成跪步；同时左拳变掌按于右肘处，右拳以拳背为力点，经左臂内向上向前劈击，拳背向下高于嘴平，眼看前方。如图40所示。

四十一、跪步双扑掌：

1.身体起立，稍左转，重心移至左脚，成高虚步；同时，右拳收于腰间。左掌经右臂下向前推出，眼看左前方。

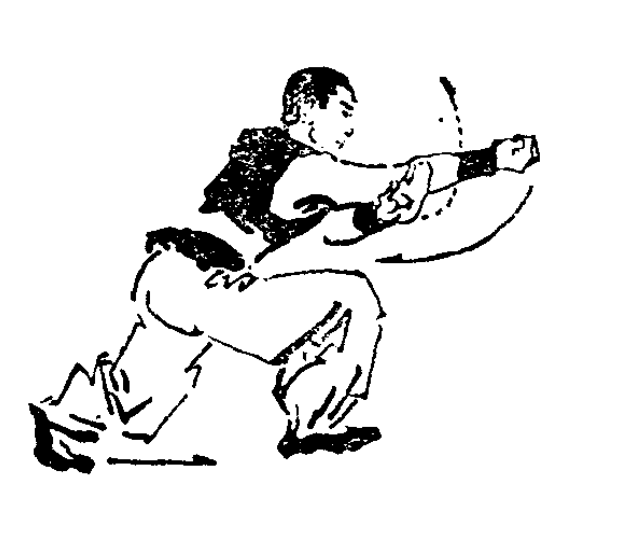


图40



图41—1

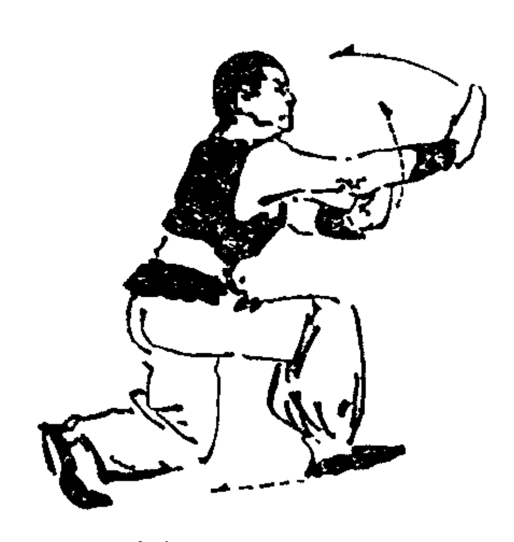
如图41—1所示。

2.右脚前移，左脚跟进，重心下降，成左跪步，左掌下按，右拳变掌，以掌心为力点，向上向前下扑按，掌指向前，高与肩平，左掌在右肘内，眼看右掌。如图41—2所示。

四十二、虚步左拍掌：

身体起立，重心移至左脚，右脚后移成右虚步；同时，右掌内旋变勾手向右刁采于右耳侧，勾尖向外，左掌以掌心为力点随之由右臂下、向左、向前、再向右前方拍击，高与

脸平。掌指向前，拇指侧向上。眼看前方。如图42所示。



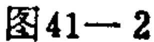


图41—2



图42

四十三、左跪步右砍掌：

右脚向前半步，左脚跟进，重心下移，成左跪步；同时，左掌内旋变拳，屈肘架于头左上方，拳眼向下。右勾手外旋变掌，以掌根为力点，横砍于前方，指尖向前，手心向上，高与嘴平，眼看右掌。如图43所示。

四十四、跪步右砍掌：

1.身体起立，重心下移于左脚，成右虚步；同时，左拳变掌下按于胸前，手心向下。右掌内旋，手心向下，置于左



图43

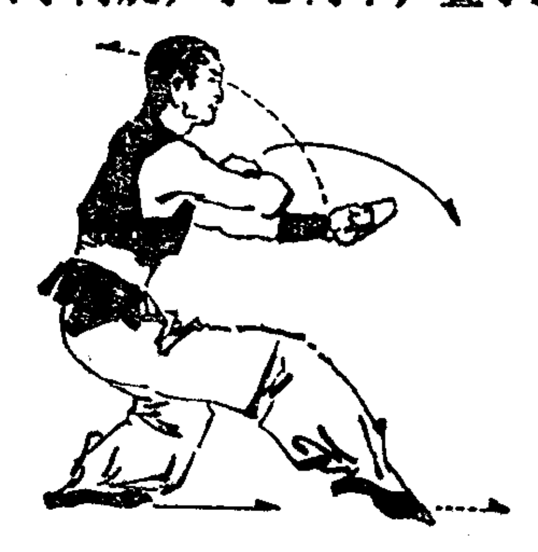


图44—1

小臂上，成两掌在胸前交叉，眼看两掌。如图44—1所示。

2.右脚前移半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变勾手刁采于左耳侧，右掌以掌根为力点，经左臂上，随重心下降向右下方砍出，掌根向下，高于肩平，眼看右掌。如图44—2所示。

四十五、跪步右砍掌

1.身体起立，重心移至左脚成虚步；同时右掌外旋变拳，以小臂外侧为力点屈肘向左上方横格，拳心向内，拳面

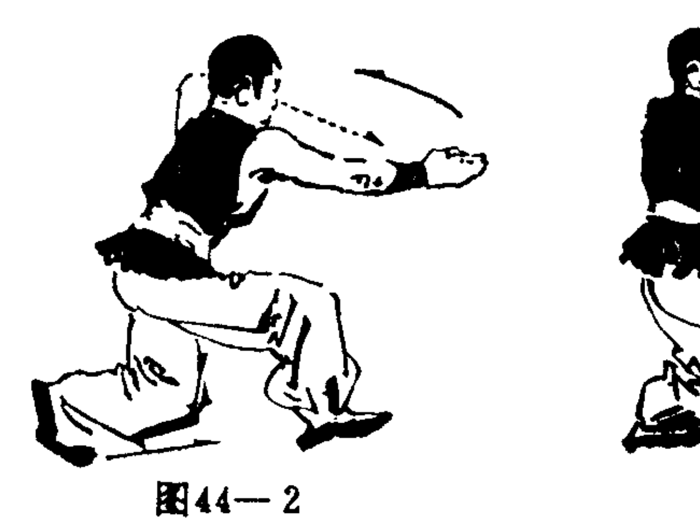


图44—2

图45—1

向上，高与头平，左勾变掌扶于右肘处，眼看右方。如图45—1所示。

2.右脚前移半步，左脚跟进，重心下降，成左跪步；同时，左掌变勾手，向左上方刁采于头左侧，右拳内旋变掌，以掌根为力点向右前方砍击，手心向下，掌指斜向前，高与肩平，眼看右掌。如图45—2所示。

图45—2

四十六、跪步右砍掌；

动作要领同四十五1—2，重复一遍即可。

四十七、虚步采拉拳：

1.身体起立，重心移至右脚，右脚后带，成右虚步，右掌向左上方采抓变拳收于腰间，拳心向上；同时，左勾手变掌，向下经左划弧再向右按于胸前，手心向下，高与肩平，眼看左掌。如图47—1所示。

2.右拳变掌内旋，从左臂上向前向右采抓变拳，当两臂交叉时，左掌也变拳，两拳同时下拉至腰间，右拳变掌掌心向下，左拳心向上，右脚协调配合稍右移，眼看右方。如图47—2所示。

四十八、收式：

身体起立，左脚前移，并于右脚内侧，成立正姿势，两

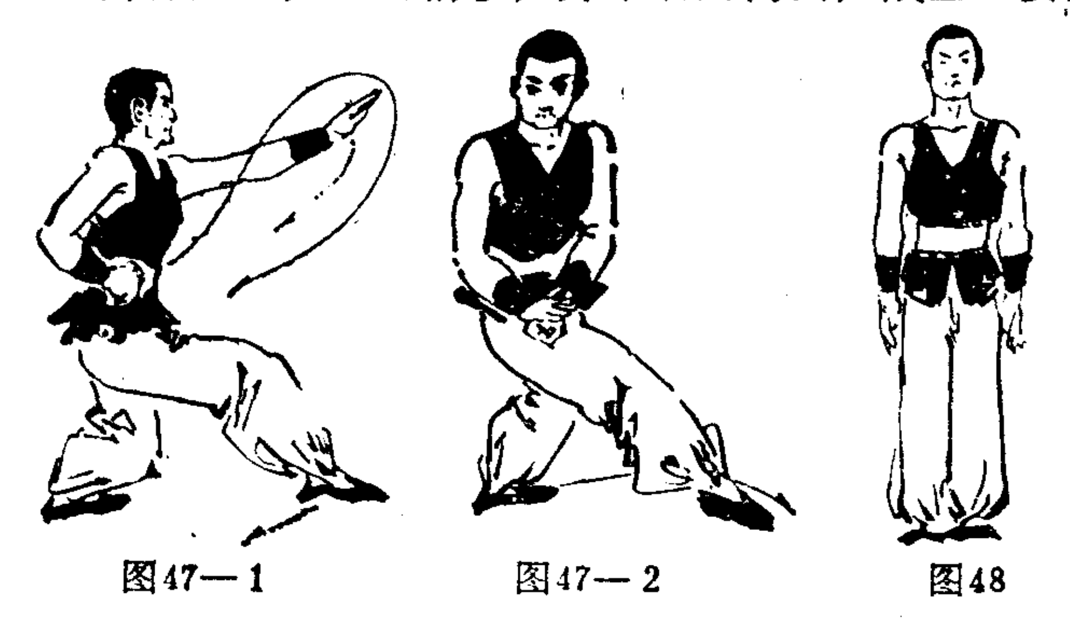


图47—1　　图47—2　　图48

臂在体侧自然下垂，眼看前方。如图48所示。

{
"filename": "MTE1OTcxMjMuemlw",
"filename_decoded": "11597123.zip",
"filesize": 8207054,
"md5": "592e9d83dd03c875e85a8ca281467e55",
"header_md5": "089a561d511e28f3d2a030d9543b6ee0",
"sha1": "5b25c2f3ead9ffbf2774e632cb496e3784cdba61",
"sha256": "58754ddf751b95ada98eb3a2f19077f502eae1e6cae0b3d801d26ae305b81dd7",
"crc32": 789499587,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 8434292,
"pdg_dir_name": "\u2264\u00bd\u2265\u03b4\u255a\u00a1_11597123",
"pdg_main_pages_found": 185,
"pdg_main_pages_max": 185,
"total_pages": 192,
"total_pixels": 588825472,
"pdf_generation_missing_pages": false
}